د. دیپاك چۆپرا

ڕەچەتەی پزیشکی بۆ ئەوپەڕی بەخــتەوەری



لە ئینگلیزییەوە

غازی محەمەد

ڕەچەتەی پزیشکی
بۆ ئەوپەڕی بەختەوەری

The Ultimate Happiness Prescription

دیپاک چۆپرا

لە ئینگلیزییەوە: غازی محەمەد

سەرچاوەی ئەم وەرگێڕانە:
The Ultimate Happiness Prescription
......keys to joy and enlightment 7
Crown publishing group,Random house
New York, 2013



بڵاوکراوەکانی دەزگای رۆشنبیریی
جەمال عیرفان ٢٠٢١

زنجیرە: (٢٩)

بەڕێوەبەری دەزگا:
سیروان حەمەسەعید حەمەخورشید

Tel: 0533202936 07701549509
email: jamalerfan99@gmail.com
jamal erfan cultural foundation
www. jamalerfan.com

ناونیشان: سلێمانی، شەقامی سالم، بەرامبەر ماکسی مۆڵ

ڕەچەتەی پزیشکی
بۆ ئەوپەڕی بەختەوەری

The Ultimate Happiness Prescription

دیپاک چۆپرا

لە ئینگلیزییەوە: غازی محەمەد

ناوی کتێب: ڕەچەتەی پزیشکی بۆ ئەوپەڕی بەختەوەری

نووسەر: دیپاک چۆپرا

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: غازی محەمەد

دیزاینی ناوەوە: ئومێد محەمەد

بەرگ: ئارام عەلی

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم: ٢٠٢١

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخ: ٢٠٠٠ دینار

چاپ: چاپخانەی تاران

ناوەڕۆک

پێشەکیی وەرگێڕی کور دی.. ٧
ئەوپەڕی بەختەوەری.. ١٣

کلیلی یەکەم:
هەست بە جەستەی خۆت بکەو فەرامۆشی مەکە............................ ٣٧
کلیلی دووەم
ڕێزگرتنی ڕاستەقینەی خود ٥٩
کلیلی سێیەم
خۆت لە ژەهری ژیان پاککەرەوە.. ٧٧
کلیلی چوارەم
وازبێنە لەوەی تۆ لەسەر حەقی... ٩٣
کلیلی پێنجەم
تەرکیزت بخەرە سەر ئێستا... ١١١
کلیلی شەشەم
دونیا لە خۆتدا ببینە.. ١٣١
کلیلی حەوتەم
ژیان لەپێناو ڕوناکبوونەوە... ١٤٥
بەختەوەری چارەسەری جیهان دەکات.. ١٦١

پێشەکیی وەرگێڕ

هەمیشە وا ڕاهاتووین کە بابەتی نووسەرێک دەخوێنینەوە، لاپەرەسەنی و فزولیانە حەزدەکەین بزانین ئەو نووسەرە کێیە، ئاراستەکانی بیرکردنەوەی چۆنە، چی پەیامێکی بۆخوێنەر پێیە، یان گرنگیی ئەو پەیامە تا چەند خزمەت بە خوێنەری کوردزمان دەکات، یان سەر بە چی فەلسەفەو ڕێبازو ئایدیایەکە؟

چۆپرا بە کتێبی« ئەو جەستەیەی پیرنابێ» بەناوبانگە، ئێمە بۆ یەکەمجار لە ڕێگەی دەزگای ڕۆشنبیریی جەمال عیرفانەوە، دکتۆر دیپاک چۆپرامان بە خوێنەری کورد ناساندو ئەو کتێبەمان وەرگێڕا، چۆپرا وەکو بیرمەند و فەیلەسوف و پزیشک، ئاوێتە بە ئاراستەیەکی ڕۆحانی لە کۆی سەد ئایکۆنی جیهانی شوێنێکی بەرچاوی لە بابەتەکانی گەشەی مرۆیی بۆخۆی گرتووە، ڕۆژ بەڕۆژ دەبێتە ناوێکی پرشنگداری جیهانی ڕۆژاوا.

بەلای ئەوەوە بەهای سەردەمی نوێ خۆی لەگەشەی هۆشمەندی و ئاگاییدا دەبینێتەوە، چونکە ئاگایی خاڵی وەرچەرخانی بیرکردنەوەی نوێیە لە سەر ئەقڵگەرایی، واتە پێویستە ئەقڵ بەزۆری لەژێر کۆنترۆڵی ئاگایی و هۆشمەندیدا بێت، بەپێچەوانەی ئەقڵییەتی کۆنەخواز کە هەموو ڕۆڵێکی لە ئاگایی سەندبووەوە، بەپێی تیۆرییەکانی چۆپرا دەبێت ئێمە

ئەقڵ لە بەرژەوەندی خۆمان بەکار بێنین، چونکە کارەساتە ئەقڵ لەدەرەوەی ئاگایی یان هۆشمەندی کۆنترۆڵی ئێمە بکات، لە گرنگترین ئامانجەکانی چۆپرا ژیانکردنە لە کۆمەڵگەیەکی دوور لە تایفەگەری، کولتوورێکی دوور لە دەستوەردانی سەربازی، هاوبەشیکردنێکی جیهانی، چارەسەرکردنی ژینگە، ئابووریی دوورمەوداو بەردەوام، چارەی خۆنووسین، ئابووری لە خزمەتی هەژاران، خۆشەویستی، هاوسۆزی لە کارکردندا، تێپەڕاندنی فەندەمینتالیزمی ئاینی، تێپەڕاندنی بیری تەسکی نەتەوایەتی و پەرەپێدانی ڕۆشنگەری.. بۆ ڕۆشنگەری؟ چونکە دەیەوێ فەلسەفە لە تەلارە بەرزەکەی خۆیەوە داگرێ و بیکاتە فەلسەفەیەکی جەماوەری، بە مەبەستی ژیانێکی ئارام و دوور لە نەخۆشی و ناخۆشی، ژیانێک کە پڕبێت لە بەختەوەری، ئێستاشی لەگەڵ بێت بەردەوام لەکارکردندایە.

هەرچەندە بۆخۆی دکتۆرێکی جەستەیی هەناوییە و پسپۆرییەکەی لەسەر فیزیای جەستەیە، بەڵام لەسەرەتای هەفتاکانەوە وەکو دەروونناسێک، بەڵام جیاواز لە ئادلەرو فرۆید، هاوشێوازی ئەریک فرۆم بەڵام بە ئاراستەیەکی کەمێک جیاواز، دەروونناسی وابەستەی جەستەی فیزیکیی کردووە. بەدەر لە شێوازە دەروونییەکان، پێڕەوی ڤیدایی کە هەر لە منداڵییەوە ناوکی لەگەڵ بڕاوەو فرچکی پێوەگرتووە، دێنێتە ناو

ئاستە جیاجیاکانی دەروونناسییەوە، ئینجا دێت جەستەو ڕۆح و ئەقـڵ لێـک گرێـدەداو پێمانـدەڵێ هەریەکە لەم بابەتـانە ئەگەر جیـاواز لە یەکتـری مامەڵەیـان لەگەڵ بکەیـن، ئەوا دەبیـنە بەشـێک لەو بـارە قورسـەی نەک ناتوانین مرۆڤ لە تەنگژەکان قورتاربکەین بەڵکو بەرەو هەڵدێری دارمانی دەبەین .

چـۆپرا سـاڵی ١٩٤٧ لە نیـودەلهی هیندسـتان لە دایکبـووە، کـوڕی دکتـۆری بە ناوبـانگی دڵ، کریشـان چـۆپرایە، لە زانکـۆی ئـال ئینـدیا کـۆلێجی پزیشـکی دەخـوێنێ، لە تەمەنـی ٢٣ سـاڵییەوە، لەگەڵ براکەیـدا ڕێـگەی هەنـدەران دەگـرنەبەر، لە ئەمەریکـا وەکـو پزیشـکێکی کـارامە لە نیوجێرسـی، دەسـتبەکار دەبێـت، دواتـر دەچێـتە بۆسـتن و هێـواش هێـواش لە کـاری پزیشـکی تەقلیـدی، واتە لە کـاری پزیشـکیی ڕۆژاوا نیگەران دەبێ و ڕەخنە لە شێوازی کارکردنی ئەوجۆرە پزیشکییە دەگرێت، چونکە پێیوایە لە کاری پزیشکیدا بێویژدانییەکی زۆر بەرامبەر بە نەخۆش و کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی دەکرێت.

پـاش مـاوەیەک پەیوەنـدی بە مەهاریشـی مـاهش یـۆگییەوە دەکـات و خـۆی بە قوتـابی ئەو دەزانێـت، مەهاریشـی وەکـو ئەلتەرنـاتیڤێکی پزیشـکی لەسـەر زانسـتی ئەیورڤیـداو زانسـتی کـۆنی بـاوەڕی ڤیـدیایی کاردەکـات، بە هاوکـاری زانایـانی سـەردەم، لەوانەش

تۆنی ئەبو نازر کە پسپۆری زانستی فیزیۆلۆجیای جەستەیە، وەکو دکتۆرێکی نیۆرۆلۆجی بۆ نەخۆشیی (مێشک و دەمار)ەکان ناسراوە، بەڕەگەز لوبنانییە، ئەم زانایە بە هۆی دۆزینەوە زانستییەکانییەوە، خاوەنی خەڵاتی گەورەی جیهانییە، هەروەها یەکێکیتر لە هاوکارەکانی دکتۆر جۆن هێکلنە کە ئەویش زانایەکە لە بواری فیزیای کوانتەمدا کاریدەکرد ئەمە جگە لە بۆپ رۆس، داڤید لینچیی بەناوبانگ، جۆرج هاریسۆن، مایک لەڤ، ڕاڤی شانکار، جین لۆس، جۆن لینۆن و ئۆشۆو دەیان ناویتر بوونە بەشێک لە ڕێبازو قوتابخانەی مەهاریشی کە ئەمڕۆ چۆپرا سەرقافڵەی ئەو کاروانە نوێگەرەیە.

کاتێک قوتابخانەی مەهاریشی گەشە دەکات کۆمەڵێک زانای تر لە بەریتانیا، فەرەنسا، ئەڵمانیا، روسیا، ژاپۆن، هیندو چین و چەند وڵاتێکیتر، پەیوەندی بەم قوتابخانەیەوە دەکەن، کۆی هەموو ئەم ئاستە زانستی، دەروونی، هونەری و ڕوحیانە، شێوازێکی نوێیان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان هەڵبژارد.

لەبواری زانستی نوێی فیزیا، دیاردەکانی پیربوون، ژیان و زیندەزانی شرۆڤەی جیاواز جیاوازیان بۆ خزمەتی تەواوی بەشەرییەت هێنایەبوون. کۆی کتێبەکانی چۆپرا وەکو دەرهاویشتەو ڕەنگدانەوەی بەشێک لەو زانست و دونیابینییە ئاوێتەیە دەبینم کە

تەواوی لقەکانی تری زانست خزمەتی بەرچاویان بە تێڕوانینەکانی چۆپرا کردووە، بۆ نموونە کتێبی مێشکی بلیمەت «Super brain » لەگەڵ پرۆفیسۆری زانکۆی هارڤاردی پزیشکی ڕۆدۆڵف تانزی دەینووسێ، ئەم توێژینەوە نوێیە خاڵی کۆکردنەوەی زانستی سەردەمە لەگەڵ بیرکردنەوە ڕۆحییەکان، ڕۆدۆڵف پزیشکی نیۆرۆلۆجییە، بەڕێوەبەری یەکەی پیربوون و بۆماوەزانییە، هەر ئەمەش بوو وایکرد دیپاک چۆپرا لە ١٩٩٥ واز لە کاری پزیشکی بێنێ و خۆی لە بوارێکی تردا ببینێتەوە، کە تایبەت و ناسراوە بە ڕێبازی چۆپرا. لە چارەسەری نەخۆش و نەخۆشی، لە چارەسەری بەدبەختی و خەمۆکی، لە تێپەڕاندنی قەیرانە دەروونی و مرۆییەکان، لە ڕێگەی فیزیای کوانتەم و وابەستەکردنی بە ژیانەوە، هەموو ئەمانە یارمەتیدەربوون چۆپرا ببێتە پێشەنگ و ئایکۆنێکی نوێ لە دونیای چارەسەریی نوێدا.

هەرچۆن پێشتر دکتۆر چۆپرا بوو بە پزیشکی ژمارەیەکی زۆر لە ئەستێرەکانی هۆلیۆد، پێشوازییەکی زۆری لە هونەرمەندان و سیاسەتوانانی بەناوبانگ کردووە. بۆیە چۆپرا سەرەتا بە پزیشکی پیاوانی ناوداری جیهانیی ناوی دەرکردووە، ئەو دەزانێ چۆن کاریگەریی لەسەر دەروونی مرۆڤەکان دادەنێ، ئەوەی سەردانی کردووە، ئەوەی بابەتەکانی دەخوێنێتەوە،

ئەوەی تەماشـای لایڤەکـانی دەکـات هەسـت بە ئـارامیی جەسـتەیی و دەروونـی دەکـات، کە شـێوازی چارەسـەرییەکانی هاوشـێوەی زۆر کەم و دەگـمەنە لە هەمان کاتدا جیاوازە.

غازی محەمەد

٢٠٢١

ئەوپەڕی بەختەوەری

ئامانجی ژیان، پەخش و بڵاوەپێکردن و درێژەدانە بە بەختەوەری، بەختەوەری ئامانجی هەموو ئامانجێکە. خەڵک بە زۆری پێیانوایە بەختەوەری لە ئەنجامی بە دەستهێنانی سەروەت و سامانی زۆرەوە بە دەست دەهێنرێ، هەرئەوان خاوەنی تەندروستییەکی باشن و توانای پەرەپێدانی توانا مرۆییە نوێیەکانیان هەیە. بەدڵنیاییەوە لێرەدا فشارێکی کۆمەڵایەتی گەورەی ئەوتۆ هەیە ئەو باوەڕەی لا بەرجەستە کردووین، گوایە دەستکەوتە مادی و تەندروستی و کۆمەڵایەتییەکان دەتوانن بەختەوەری بۆ مرۆڤ دەستەبەربکەن، بەڵام ئەم بیرکردنەوەیە ڕاستیی تێدا نییە، سەرکەوتن و سەروەت و سامانی زۆر و تەندروستیی باش و گەشەی پەیوەندییە مرۆییەکان، خۆی لە خۆیدا بەرەنجامی بەختەوەری و لێکەوتەکانێتی.

کاتێ لە ژیانتدا هەستدەکەیت بەختەوەری، ئەوکاتە زیاتر حەز دەکەیت دەست بۆ ئەو بژاردانە بەری کە بەرەو بە دەستهێنانی ئەو شتانە ڕات دەکێشن، بەڵام پێچەوانەکەی بە هیچ جۆرێ ڕاست نییە. هەریەکە لە ئێمە ئەو کەسانەیان بینیوە کە لەوپەڕی بێزاری و کلۆڵی دابوون، هەرچەندە خاوەنی سامانێکی زۆر و لە کارەکانیاندا سەرکەوتوو بوون. زۆرجار تەندروستیی باش وەکو بەخشش چاوی لێکراوە، بۆیە بە خراپی سوودی لێ وەرگیراوە، تەنانەت زۆربەی خێزانە

بەختەوەرەکان لە ئەنجامی قەیرانێکی کتوپڕەوە تووشی بەدبەختی و ماڵوێرانی چوون. مرۆڤە بەدبەخت و خەمۆکەکان کەسانی شکست خواردوون، بڕێکی پارە با زۆریش بێت، یان دەستکەوتێک با گەورەش بێت، هیچ لە دۆخی ژیانیان ناگۆڕێت .

بۆیە ڕێگەمان بدەن با دوورتر لە ئاراستەو بەڵگە دەرەکییەکان بنواڕین، چاو ببڕینە قوڵایی بەختەوەریی ناوەکی، کە هەمووومان بە هیواین بەدەستی بێنین، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم ڕێگایە هەست پێکردن و بە دەستهێنانی زەحمەتە. لەم چەند ساڵەی دواییدا، دەروونناسان و توێژەرانی سروشتی مێشک، دەستیان کرد بە یەکەم توێژینەوەی ڕاستەقینە سەبارەت بە بەختەوەری. لە ڕابردوودا دەروونناسی لە کایەکەی خۆیدا، تەرکیزی خستبووە سەر چارەسەری هۆکارەکانی خەمۆکی، هەرچۆن پزیشکەوانی، لە چارەسەری نەخۆشیدا بەتەواوەتی پشتی بە پزیشکیی هەناوی بەستبوو. بەڵام ئارەزووی خەڵک بۆ سوود وەرگرتن لە تەندروستییەکی باش، ڕاوەدوونانی نەخۆشی و کووتان دژی نەخۆشی، لەم ساڵانەی دواییدا بە شێوەیەکی بەرچاو بەرزبووەوە، کاری پزیشکی لقوپۆپی زۆری لێبووەوە، لە هەموو ئاستەکانیشدا گەشەی بەرچاوی بە خۆیەوە بینی، لە گەشەکردنی پسپۆرییەکان لە بەشە جیاوازەکاندا. هەرچۆن گرنگیدان بە تەندروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان چووە قۆناغی بالاترەوە،

بە هەمان شێوە، ئاستی داواکردنی خەڵک بۆ بەدەست هێنـــانی بەخـــتەوەری و ژیـــانێکی ئاســـوودە، بـــووە ئاراستەیەکی نوێ لە پاڵ تەندروستی جەستەییدا، چووە قۆناغێکی پێشکەوتووترەوە.

ئەوەی جێگەی سەرسوڕمانە، یەکێ لەو بابەتانەی لە بـواری ســایکۆلۆجیای پۆزەتیڤـدا، مشـتومڕێکی زۆری نـایەوە بەوەی: «ئایـا ڕەگەزی مـرۆڤ هەر بەڕاسـتی بە بەخـتەوەری ژیـاوە؟» ڕەنـگە هەموومـان لەو وەهـم و خەیاڵەدا بین، ئەگەر چەند ساتێکی کەم بە بەختەوەری ژیـابین، پێمــانوابێ بەخـتەوەر ژیــاوین و هەر ئەوەش هاندەری مانەوەو بەردەوامیی ئێمە بووە لە ژیان، بەڵام هیچ کاتێک ڕووینەداوە ئەو بەختەوەرییە بەشێوەیەکی هەمیشــەیی بەردەوام بووبێـت. ڕەنـگە کەســانێکی کەم، شانســی ئەوەیــان هەبــووبێ بە سروشــتی بۆمــاوەیی (Genetically) بەخـــتەوەر بـــووبن، ئەو بەشـــە کەمە شانسی ئەوەیان هەبووبێ، ڕزگاربووبن لەو ناخۆشی و دەردەســـــەرییەی زۆربەی زۆری خەڵكـــی، ڕۆژانە بە دەســتییەوە ناڵانــدوویانە، بەڵام ئەم کەســانە زۆر کەم بـــوون. هەنــدێ لە پســـپۆران جەخـــت لەوە دەکەنەوە، هەنـــدێجار بەخـــتەوەری بە ڕێـــکەوت، لە شـــێوەی سـوپرایزێکی سـۆزداری ڕوودەدات، بە خێرایـی دێـت و بەخێراییش دەڕوات، وەکو سـوپرایزی ئـاهەنگی جەژنـی لە دایکبـوون، ئەو جـۆرە بەختەوەریـیە، شـوێنەوارێکی

هەمیشـــەیی جێنــــاهێڵێ، بە نەمــــانی ئەو ڕێـــکەوتەی ڕوویداوە ئەو تروسکاییەش نامێنێ.

هەندێ لە توێژەرانی بواری سایکۆلۆژیای پۆزەتیڤی نـوێ، بە تـایبەتی لە نێویانـدا مامۆسـتایان: مـارتن سێلیگمان، ئێد داینەر، سۆنجا لایوبۆمیرسـکی Matin Seligman, Ed. Diener, Sonja Lyubomirsky ،توێژینەوەکانیـان بەنـاوی هاوکێشـەی بەختەوەرییەوە خستەبەرچاو. ئەو تـوێژەرانە، لەم هاوکێشـە سـادەیەدا، سێ فاکتەریان دۆزییەوە بەم شێوەیە دایان ڕشتووە:

بەختەوەری= خـاڵی سـنووردار لە مێشـک+ دۆخـی گوزەران+ چالاکیی خۆبەخش، یان

ب = خ.س + د.گ + چ.خ

Happiness= Set Point+Condition of Living+Vouluntary Activities

(or) H= S+ C + V

لەبەرئەوەی ئەم هاوکێشەیە لە گرنگترین تیۆرەکانی بەختەوەرییە، بۆیە وەکو ڕێگەیەکی باشتر بۆ ڕوناک کـردنەوەی ڕێگـاکە بـۆ گەیشـتن بە ئامـانج دەیخەیـنە پێشـچاو. بەڵام هێشتا ئەم هاوکێشەیەش وەکو پێویست قووڵنەبـۆتەوە لە ئاشـکراکردنی نهێنیـی ڕاسـتەقینە بـۆ گەیشتن بە بەختەوەری.

فاکتەری یەکەم لە هاوکێشەکە «خاڵی سنووردار 'خ.س'» ە، ئەم خاڵی سنووردارە لە مێشکدا، بڕیار لەسەر مەودای ئەو بەختەوەرییە دەدا، کە تۆ بە شێوەی "بۆماوەیی" تێیدای. *کەسە ڕەشبینەکان*، میکانیزمێک لە مێشکیاندا هەیە دۆخەکان وەکو کێشە لێکدەدەنەوە. لەولاشەوە ***کەشبینەکان***، چێژ لە ژیان دەبینن، تێکەڵ بە خەڵک دەبن، میکانیزمێک لە مێشکیاندا هەیە هەمان دۆخ وەکو دەرفەتێکی ڕەخساوو پۆزەتیڤ لێکدەدەنەوە. بەمجۆرە دیاردەی « پەرداخی نیوە پڕ یان نیوە بۆش»ەکە، دیاردەیەکە بەدرێژایی ڕۆژگار لە مێشکدا ڕەگی داکووتاوەو بە ئاسانی ناگۆڕێ. بە پێی تیۆری ئەو تیۆژەرانە « خاڵی سنووردار» بەرپرسی ٤٠% ی پێڕەوکردنی بەختەوەرییە لەو کەسەدا، ئەم (خاڵە سنووردار)ە، بەشێکی بۆ ماوەییە. بۆ نموونە ئەگەر دایکو باوکی تۆ لە ژیاندا ڕەشبین بووبن، ڕەنگە تۆش بە هەمان شێوە ڕەنجەڕۆ و بەدبەخت بیت. بەڵام دەبێ ئەوەش ڕەچاو بکەین، کاریگەریی ڕۆژانی منداڵییش بۆ خۆی بابەتێکی ترەو ڕۆڵی بەرچاوی هەیە.

لە مێشکی منداڵدا **دەمارەخانەی گەیاندنی ئاوێنەیی** هەن، وێنەی مێشکی گەورەکانی دەورووبەریان، تیا ڕەنگدەداتەوە، ئەم دەمارە خانانە کە پێی دەوترێ دەمارە خانەی گەیاندنی ئاوێنەیی، بەرپرسە لەو ڕێگەیەی منداڵان لێیەوە فێری ڕەفتاری نوێ دەبن. بەپێی ئەم تیۆرییە منداڵان لە گەورەبووندا، ناچار نین

بـۆ فێربـوونی شـتی نـوێ لاسـایی دایـک و باوکیـان بکەنەوە، پێویستە تەنها چاودێرییان بکەن، بۆ نموونە منـداڵێکی شـیرەخۆرە لە کـاتی لە شـیر بـڕینەوەی لە دایکی، چاودێری بـاوک و دایکی دەکـات کە چۆن نـان دەخـۆن، کاتێـک ئەوان نـان دەخـۆن و پـارووەکە دەبەن بـۆ دەمیـان. « لەکـاتی چـاودێری منـداڵەکە» دا، نـاوچە تایبەتەکانی مێشکیان دادەگیرسێن وەکو ئامـادەییەک بـۆ "نـاردن"ی ئامـاژە، ئەودەمە خـانە تایبەتەکـانی مێشـک لە منداڵدا بە ڕێگەیەک دادەگیرسێن تـاکو ئەو چالاکییـانە لە مێشکیاندا بەرچاوبن و ڕەنگ بدەنەوە، مەبەسـت لێرەدا ڕونــاک کــردنەوەی ئەو ئــاوێنەیەیە لە دەمــارە خــانە گەیەنەرەکاندا هەن، جگە لەوە لایەنـی تـایبەت لەمێشـکی دایکـو باوکـدا لە کـاتی "چـاودێری" منداڵەکەیانـدا چەنـد ئامــاژەو چەنـد تروسـکاییەک لە ڕونـاکی بـۆ منـداڵەکە دەنێـرن، ئەو وێنـانەی تێـدایە کە منــداڵەکە وەریــان دەگرێـت. واتە تەنهـا بە چـاودێریی منــداڵەکە بـۆ ئەو چالاکییە، ئەو لایەنانە خۆیان لە خۆیانەوە هەڵدەبن و لە مێشــکی منــداڵەکەدا تیشــک دەدەنەوە، بە ڕێــگەی "پرۆســەی نـاردن و وەرگــرتن". بەم ڕێـگەیە مێشـکی منداڵەکە فێری شت دەبێت، بێئەوەی تۆ هیچ بە منداڵەکە بڵێیـت، یــان پەنــا ببەیـتەبەر بەخێـوکردن لە ڕێـگەی پراکتیکی (هەڵە و ئەزموون)ەوە، چونکە هێشـتا مێشـکی منداڵەکە لە سووڕی گەشەکردندایە.

ئەم نمـوونەیە لە مەیمووونـدا تـاقیکرایەوە، دواتـر لە ڕووی تیـۆرییەوە بـۆ مـرۆڤیش گواسـترایەوە. لێـرەدا تـوێژەران شـتێکی مـادیی ئاڵۆزیـان سـەلماند. ئەویـش توانای **هاودەردییە**، هەستکردن بەوەی یەکێکیتر هەستی پێدەکات. هەندێ کەس ئەو توانایەی هەیەو هەندێکی تر تێیانـدا نیـیە. لای کەسـانێکی کەم لە نێوەنـدی پیـاوە ئەولیاکانـدا ئەم توانـایە هەیە، کە لای کەسـانیتر نیـیە، ئەولیـا، هێزێکی لە ڕادەبەدری هەیە، کاتێ هەست بەوە دەکـات یەکێکیتـر لە تەنگـژەو ئـازارێکی زۆردایە، لە نیگەرانیی تەواودا دەبێ و ئارامیی لێ هەڵدەگیرێت.

توێژینەوەکـــان لە ڕێـــگەی وێـــنەی لەرە موگناتیسـی (MRI) و گـوززە تیشـکییەکان (CAT SCAN)ەوە، ئامـاژە بەوە دەکەن وەزیـفەی مێشـک ڕۆڵێکـی گەورەی هەیە لە کـرداری هـاودەردی، وەکـو وتمان دەمارەخانە ئاوێنەییە گەیەنەرەکان لە ناو مێشکی منداڵـدا، ئەو هەسـت و وێـنە سـۆزدارییانە تێیـدا ڕەنگـدەداتەوە کە پەیوەنـدی بە گەورەکـانی دەوروبەریـیەوە هەیە. ئەمەش پـاڵ بە منـداڵەوە دەنـێ، بـاوک و دایـک هەر هەسـتێکیان هەبـێ ئەو منـداڵانە هەسـتی پێدەکەن. ئەگەر منـداڵێک لەنێـو ئەو گەورانەدا بژێـت، کە خەمبـارو دڵـتەنگن، ئەوە کۆئەنـدامی دەمـاری منـداڵەکەش لەسـەر دڵتەنگـی و خەمبـاری بەرنـامەڕێژ دەبێ، گەر هیـچ هۆکـارێکی تـریش نەبێت تـا ئەو منداڵە دڵتەنگ و خەمبار بکات.

بەڵام بـــۆچی هەمـــوو منـــداڵێک فێـــری کـــرداری هــــاوەدەردی نـــابێ؟ چـــونکە گەشــــەکردنی مێشـــک بە ڕادەیەکـی زۆر ئـاڵۆزە، لە منـداڵێکەوە بـۆ منـداڵێکی تـر جیـاوازە. لە منداڵـدا، فرمانەکـانی مێشـک لە سـووڕی بەرنامەڕێژیـدایە، هەنـدێکیان لە وەرگرتنـی هاودەردیـدا کەمدەست و بێتوانان. کاتێ دەبینی لە مێشکدا شوێنێکی تـایبەت هەیە بـۆ بەختـەوەری، لە مێشـکی تـۆدا نیـیە، هەســت دەکەیـــت ئەوە نــا یەکســـانییە، بێـــزارکەر و شـەرمئامێز و مـایەی تـووڕەییەو تەنـانەت کـاریگەریی لەســـەر بەخـــتەوەریش دەبێـــت، هۆکـــاری ئەمەش یـــان دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەریی بۆماوەیی، یان بۆ کاریگەریی زەمەنی زۆر منداڵی، ئەوە زۆر ئاسانە حوکم بدەین کە ناتوانین هیچ گۆڕانکاری یان ڕاستکردنەوەیەکی بەرچاو لەم دۆخـــانە بکەیـــن. بەڵام ئەم بیرکـــردنەوەیە تەواو دوورە لە ڕاســـتییەوە. چـــونکە نە مێشـــک، نە یەکە بۆماوەییەکــان پێکهــاتەیەکی نەگۆڕیــان نیــیە، بە پێچەوانەوە، بەتایبەتی مێشک و فاکتەرە بۆماوەییەکان، هەمیشە ئامادەن بۆ گۆڕانکاری و پێشڤەچوون، زۆر بە وردی کاریـان تێدا دەکرێ، ئەوان چـاوەڕێی بڕیـاردانی تـۆن، بەڵام لە ڕێـگەی ڕاهێنـان و دووبـارە کـردنەوەو کــاری بەردەوامەوە، هەم دروســـت دەبـــنەوە و هەم دەگۆڕێن. تـۆ هێشـتا لە ئاسـتی یەکە بۆماوەییەکانـدا لە ئاکـامی ئەزمـوونی نوێـوە کاریگەریـت لەســـەرە. هەر

بژاردەیەک دەستی بۆ دەبەی، ئاماژەی کیمیایی بۆ مێشک دەنێرێ، لەو بژاردانە بژاردەی بەختەوەر بوونە، دوای هەر ئاماژەیەکیش ساڵ دوای ساڵ، مێشک گەشە دەکات و دەگۆڕێت.

بەشێوەیەکی گشتی، توێژینەوەکان سەلماندیان "خاڵی سنووردار" لە مێشکدا بەم شێوەیەی لای خوارەوە لە گۆڕاندایە:

•**مادە سڕکەرەکان و ئەو دەرمانانەی هەوەسی مرۆڤ بەرزدەکەنەوە**، یان شادی بەخشن یان وزەبەخشن. بەشێوەیەکی کاتی کاردەکەن و زیانی لاوەکییش بە جێدێڵن.

•**چارەسەرکردن لە ڕێگەی هەستکردنی مەعریفییەوە**، یان چارەسەر بە هەست و مەعریفە، لە ڕێگەی خۆمانەوە گۆڕانکاری بە سەر مێشکدا دێت، بۆ ئەوەی گۆڕانکاری، لە بیروباوەڕە کۆت کراوەکان بکەین، هەریەکە لە ئێمە بۆ خۆی چەند چیرۆکێک دەگێڕێتەوە کە لە ناخی خۆیدا هەڵیگرتووە، هەریەکە لەم چیرۆکانە هەستی لاوازی، کەساسی، تیا دەورووژێنی، جار دوای جار ئەم بیروباوەڕانە لە ناخیدا سەرهەڵدەدەنەوە... بۆ نموونە(من هەمیشە قوربانیم)، (من خۆشەویست نیم)، (ژیان دادوەریی تێدانییە)، ئەمەو چەندەها بیروباوەڕی خراپی تر، دەبێتە هۆی دروستکردنی ڕێڕەو لە دەمارە ڕیشاڵەکاندا و

هێـزی نەرێنـی بەهێـز دەکـاو لە ڕێـگەی بیرکـردنەوە دەیگـۆڕێ بـۆ نەرێتێکـی فکریـی جێگیـر، بەڵام ئەم بیروباوەڕانەو هاوشێوەکانیان دەکرێ گۆڕانکارییان تێدا بکرێـت بـۆ هێـزی نەرێنیـی سـوکتر و نزیکتـر لە ڕاستییەوە، بـۆ نمـوونە (لە ڕابـردوودا قوربـانی بـووم بەڵام پێویست ناکا بەو شێوەیە بمێنمەوە، من دەتوانم هەست بە خۆشەویستی بکەم ئەگەر لە شوێنی باشتردا بە دوایدا بگەڕێم......تاد). پزیشکانی دەروونـی ئەوەیـان دۆزیـیەوە، هەر گۆڕانکـارییەک لە بـاوەڕە بنەڕەتییەکـان بە ڕاسـتی، ڕەنـگە هەمـان ئەو کـاریگەرییەی لەسـەر کیمیای مێشک هەبێ کە مـادە هۆشبەرەکان هەیـانە یـان ئەو دەرمانانەی پزیشک بە ڕەچەتە دەیاننووسێت.

• **تێڕامـان**، ئەو پرۆسـەیەی بەشـێوەی ئەرێنـی جۆراوجۆر گۆڕانکاری لە مێشکدا دەکات. لە کاریگەرییە جەسـتەییەکانی دانیشـتن بە چوارمشـقی، بە ئـارامی گەشـت کـردن بە نـاوەوەی خـود دا، شـوێنەوارێکی پۆزەتیڤی سـەر سوورڕهێنەر لە دوای خۆی بە جێدێڵێ. ئەم پرۆسـەیە گرێیەکی ئـاڵۆزی دروسـتکرد، چارەسـەر کردنـی زۆری خایاند. توێژەران ناچـار بوون کـاربکەن لەسـەر پـووچەڵ کـردنەوەی ئەو بانگەشـانەی ڕۆژئاواییەکـان کاریـان لەسـەر دەکـرد گـوایە تێڕامـان پراکتیزە کردنێکی سۆفیگەریی ڕۆحییە یان بە هەرحـاڵ ڕێوڕەسمێکی ئاینییە. بەڵام ئێسـتا دەرکەوتووە تێڕامـان

توێکڵی مێشک (ناوەندی بیرکردنەوەی باڵا) دەجووڵێنێ، چالاکی دەکاو هانی دەدات بۆ ڕزگارکردنی نێرقە گەیەنەرە گواستراوەکان (neorotransmitters) کە مادەی هۆرمۆنین لەو هۆرمۆنانە:

دۆپامین (Dopamin)، سیرۆتۆنین (Serotonin)، ئۆکسیتۆسین (Oxytocin)، لە گەڵ سرکەرە مادەکانی ناو مێشک. هەموو ئەم مادە کیمیاییانە بە شێوەیەکی سروشتی لە مێشکدا دروست دەبن، پەیوەندییان بە لایەنە هەمەجۆرەکانی بەختەوەرییەوە هەیە. دۆپامین(Dopamin)، مادەی دژە خەمۆکییە، سیرۆتۆنین (Serotonin) مادەیەکە پەیوەندی بە ڕێزگرتن لە خود و باوەڕ بە خۆبوونەوە هەیە، ئۆکسیتۆسین (Oxytocin)ئەمرۆ بە هۆرمۆنی شادی دادەنرێ و ڕۆڵێکی کاریگەری لە خۆشەویستی و درووژانی سێکسیدا هەیە، سرکەرە مادەکانیش بە شێوەیەکی سروشتی وەکو مادەی هێورکەرەوە بۆ ئازارو ژانی جەستە لە مێشکەوە دەر دەهاوێژرێن.

کەواتە پێویستە بەرچاوڕوون بین کە تێڕامان بە بەرزکردنەوەی ئاستی دەمارە گەیەنەرەکان لە مێشکدا بۆ ئاستی بالاتر، باشترین ڕێگەیە لە کارا کردنی گۆڕانکاری لە « خاڵی سنووردار» ی بەختەوەری، کە هیچ دەرمانێک یان سرکەرێک ناتوانێ بەو شێوە ڕێکخراوە، کاریگەریی هەبێ، کە ئەم مادانە هەیانە.

فـــاکتەری دووەم لە هاوکێشـــەی بەختەوەریـــدا، «دۆخی گوزەران' د.خ'»ە، چونکە هەموومان هەوڵی ئەوە دەدەین جۆری ژیانمـان باش بکەیـن، کاتێ گوزەرانمـان لە خـــراپییەوە بەرەو باشـــی دەچێـــت، زۆر بەخـــتەوەر دەبین، بەڵام وەکو دەردەکەوێ ئەم فاکتەرە سـەدا ٧ بـۆ سەدا ١٠ ی بەختەوەریمان بۆ دابین دەکات: بۆ نمـوونە ئەگەر خەڵاتێکـت لە یانسـیب بـۆ دەر بچێـت، سـەرەتا هەسـت بە بڕێکـی زۆر لە بەخـتەوەری دەکەیـت، بەڵام دوای ساڵێک دەگەڕێیتەوە ئاستی سەرەتاو کەساسـی و دڵتەنگییەکەی پێشوو سەرهەڵدەداتەوە. دوای پێنج ساڵ هەموو ئەوانەی یانسیبیان بۆ دەرچوو بـوو، ئەزمـوونی ئەو قـــازانجەی لە یانســـیبەکە کردوویـــانە، دەردەکەوێ ژیانیانی بەرەو خراپتر بردووە نەک باشتر.

پســـــپۆڕانی نەخۆشــــیی فشــــارە دەروونییەکـــــان وشەیەکی نوێیان بۆ فشار داهێنا، ئەویش (Eustress) بـوو، ئەم زاراوەیە، بـۆ ئەو فشـارە بەکاردەهێنرێـت، کە فشـــارێکی سوودبەخشـــە، وەســـفی ئەو فشـارەی پـێ دەکەن کە شادیبەخشە، لە کـاتی شـادبوونی قووڵدا یـان بیستنی هەواڵی خۆشدا پێڕەو دەکرێ، هەمووومان پێمـان خۆشە گوێمان لە هەواڵی دۆخێک لە بەختەوەریـی ئـاوا بێـت، بەڵام جەسـتەی ئـێمە نـاتوانێ جیـاوازی بکـات لە نێـوان حـاڵەتی هەواڵـی زۆر خـۆش (Eustress) و ئەوپەڕی ڕەشبینی و خەمۆکی (Distress)، لە هەردوو

حاڵەتەکەدا کاردانەوەی فشار کارەسات دەخولقێنێ. ئەگەر مرۆڤ نەتوانێ لە گەڵ ئەم فشارانەدا خۆی بگونجێنێ، ئەوا پێڕەوکردنی ئەزموونی خۆشحاڵییەکی زۆر، زیان بە دڵ و کوێرە گلاندەکانی لەش دەگەیەنێ وەکو ئەزموونێکی زۆر دزێو چاوی لێدەکرێت.

هەروەکو ڕووداوە خۆشەکان، هەلومەرجە تراژیدییەکانیش، وەکو مردنی یەکێ لە خێزاندا یان کرداری جیابوونەوە یان کارەساتێک، وەکو ئیفلیجبوون لە ئەنجامی پشت شکاندن، ئازاری خێزانەکە دەدات بەڵام لە دوور مەودادا لە ئاستی بەختەوەریدا کاریگەرییەکی ئەوتۆی نابێ. خەڵک توانایەکی باشی هەیە بۆ ڕاهاتن لەگەڵ ئەو ڕووداوە خراپانەی بەرەو ڕوویان دەبێتەوە.

هەروەکو داروین دەڵێ، گرنگترین فاکتەری مانەوەو بەردەوامبوون نە هێزە نە ژیرییە، بەڵکو توانای ڕاهاتنە. نەرمی نواندنی دەروونی، توانای ڕاهاتن، گێڕانەوەی ورەی شەخسی دوای کۆستی گەورە لە بەڵگە زۆر بەهێزەکانە، بۆ ئەوانەی دەیانەوێ سەد ساڵ بژین. ڕووداوی نەخوازراو و ناخۆش لە ژیانی هەمووکەسێکدا ڕوو دەدات، بەڵام توانای خۆ گونجاندن و ڕاهاتن لەگەڵ دۆخەکە، لە دوای ڕووداوەکە تایبەتمەندییەکی زۆر گرنگە بەشێوەیەکی ئاسایی تووشمان دەبێت. ئەو توانا دەگمەنەی مایەی ڕاهاتن و

جـێگەی سـەرنجە، بەوە لێکـدەدرێتەوە، کە بـۆچی لە تۆمارکردنی « دۆخی گوزەران»دا، وەکو بەڵگە لە سەر ڕێـژەی بەخـتەوەری بەشـێوەیەکی گشـتی خـاڵی نـزم تۆمار دەکرێت. لە سـەدا ٥٠ ی هاوکێشـەی بەختەوەری کە باسمان لێوە کرد پشت بە **فاکتەری سێیەم** –

« چـالاکی خـۆبەخش» – دەبەسـتێ، ئەو شـتانەی ڕۆژانە هەڵیدەبژێرینەوە.

کەواتە کام جۆری بژاردەکان بەختەوەرمان دەکەن؟ جۆرێکیـان تەنهـا چێژبەخشـی جەسـتەییە، بەڵام ئەوەی جێی سەرسـوڕمانە، تـوێژەران دەرکیـان بە پێگەی ئەم جۆرەیـان نەکـردووە، کە زۆر بەرچـاوە، بـۆ نمـوونە زیـادبوونی چێژی جەسـتەییت وەکو خـواردنی ژەمێکی خـۆراکی زۆر خـۆش یـان ئەنجامـدانی چـالاکییەکی سێکسی و چالاکییە چێژبەخشـەکانی تر، هەمـوو ئەمانە شێوازێکی کاتی لە بەختەوەری بەدەست دێنن کە چەند سـەعاتێک یـان ئەوپەڕی دوو ڕۆژ دەخـایەنێ، زۆرجـار یەکسەرو بەخێرایی کۆتایی دێت و لێی تێردەبیت.

جـۆرێکی تـر لە بژاردەکـان گوزارشـتی داهێنەرانەو هانـدەرانەیە، هێـزی بەخـتەوەری لە کەسـێکی دیـدا دەچەسپێنێ. لە هەردوو دۆخەکەدا، ئامانج لە قووڵترین ئاسـتی خـوددایە. بە پێـی وتەی تـوێژەران، بەختەوەرکردنـی خەڵکـانی دی بەڵـگەیە لەسـەر ئەوەی ڕێگەیەکی خێرا، بۆ بەختەوەری بوونی هەیە. لە هەمـان

کاتدا دوور مەودایە، گەڕانەوە بۆ لۆجیکی داهێنەرانە تا بەختەوەری بۆ خۆت بە دەست بێنی ڕەنگە ئەنجامێکی ئەوتۆ بەدەست بێنی بۆ تەواوی تەمەنت ئەنجامی هەبێت.

بە کورتی توێژەران لە توێژینەوە بەردەوامەکانیاندا ئەوەمان پێدەڵێن، هاوکێشەی بەختەوەری گرەنتیی بەختەوەریی بەردەوام ڕاستەقینە نییە، بەڵکو فاکتەری سێیەم لە هاوکێشەکەدا (چالاکیی خۆبەخش) - چ.خ- ئەگاتە قوڵایی ژیانی مرۆڤ، دەروازەی ئەو شوێنەمان بۆ دەکاتەوە، نهێنیی بەختەوەری تێدا دەدۆزینەوە. ئەوەی لە پشتی دەرگاکەوە دەیدۆزینەوە، وەڵامی گرنگترین پرسیار دەداتەوە: ئایا مرۆڤ دەتوانێ بۆ هەمیشە بەختەوەر بێت؟

نەریتی حیکمەتی ڕۆژهەڵاتی ئاماژە بەوە دەکات، پێویستە ژیان بەشێوەی جۆربەجۆر پڕ بێت لە دەردو ئازار، وەکو ڕووداوەکان، بەدبەختی، پیربوون، مەرگ و نەخۆشی. مانای وایە ڕەشبینەکان لە سەر حەقن کە دەڵێن بەختەوەریی ڕاستەقینە جگە لە خەون و خەیاڵ هیچیتر نییە. مرۆڤ بە شێوەیەکی تایبەتی لە ڕێگەی زاکیرەو خەیاڵەوە ئازاری زۆر دەچێژێ. هەریەکە لە ئێمە لە ناخی خۆیدا برینەکانی لە ڕابردووەوە هەڵگرتووە، پێیوایە ئایندەش ئازارو دەردی زیاتری بۆ دێنێ.

گیانەوەرانی تر سەبارەت بە پیری و پەککەوتەیی و مردن نیگەران نین و بێباکن، چونکە ئەو گیانەوەرانە پابەند نین بە ڕابردووەوە، هەرشتێ ڕاڕاو بێزارو خەمباری بکات، یان لە هەر شتێک تووڕەو ناڕازی بێت، چارەسەری هەنووکەیی بۆ دەدۆزێتەوە.

گیانەوەران شتەکانیان بیردەکەوێتەوە، ئەگەر شەقت لە سەگێک هەڵدا، توانای هەیە ئەو ڕووداوەی بیرکەوێتەوە، دوای دە ساڵ بتبینێتەوە دانەکانی جیڕەوە دەکاو دەمرێنێ، بەڵام ئەو پێچەوانەی مرۆڤ دوای دە ساڵ پلانی ئەوە دانانێ تۆڵەت لێ بکاتەوە، توانای ئەقڵیی ئێمە بە شێوەیەکە، ئێش و ئازارو مەینەتی کۆدەکاتەوە دواتر لە ڕێگەی دەرچەیەکەوە دەیەوێ لێی ڕزگار بێت، لەبەرئەوە دەبینین ڕۆژانە ملیۆنەها کەس نەخشە دەکێشن بە نیازی ئەوەی بتوانن لە ئازارەکانی دوێنێ هەڵێن و ڕێگری لە ئازارەکانی سبەینێ بکەن.

لەجیاتی ڕاکردن لە ئێش و ئازارەکان حیکمەت و دانایی ڕۆژهەڵاتی داوای دەستنیشان کردنی ئازارەکان دەکات هەرچۆن پزیشکێک دەستنیشانی نەخۆشییەک دەکات لە ئەندامێکی لەشدا. لە نەریتی بودییەکان، لە هیندی کۆندا، پێنج هۆکاری سەرەکی هەیە پەیوەندی بەو ئازار و ئەندێشەیەوە هەیە، هۆکارەکانی بەم شێوەیەن:

١ -كاتێ مرۆڤ ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆی نازانێت.

٢ -خووگرتن بە بەردەوامیی نەریت، لە جیهانێکدا کە بەردەوام لە گۆڕاندایە.

٣ -ترس لە گۆڕانکاری.

٤ -دەستگرتن بەوەهمە کۆمەلایتییەکەی خودی دونیایی ئیگۆ(ego) وە.

٥ -ترس لە مردن.

ژیان بە شێوەیەکی بەرفراوان بە پێی سەردەمەکان گۆڕاوە، بەلام کانگای شیفا هەروەکو خۆیەتی و نەگۆڕاوە، تاکو چارەسەرێکی بۆ دەدۆزینەوە، کاریگەریی بەهێزترین دەرمان، سەرهەلدانی سۆزو هۆگریی بەرفرە، هەولدانێکی زۆر و فیداکاری بۆ بەختەوەرکردنی کەسانی دی، هەموو ئەمانە شکستیان هێناوە. هاوکێشەی بەختەوەری کە پێشتر لێی دووایین، لە بوونی مرۆییدا لەگەل ئەو نەخۆشییە ڕاستەقینانەدا نادوێ کە ئێمە لە شوێنەوارو دەرەنجامەکانیدا ژیان بە ڕێ دەخەین. ئەگەر دەژێیت بەو واتایە دێت تۆ لە گۆڕانکاری دەترسیت و بەو خودە دونیاییەوە پابەندی کە بە (ئیگۆ) ناسراوە، تۆ بە پەیمانە ساختەکانی ئەو هەلخەلەتاوی، لە نزیکبوونەوەی مردنیش دەترسیت. لە

سادەترین پرسیاری سەرەتایی: من کێم؟ بە تەواوی بیردەکەینەوەو دەشڵەژێین.

خۆشبەختانە، پێویست ناکات لەگەڵ پێنج هۆکارەکەدا زۆرانبازی بکەین و خۆمان سەرقاڵ بکەین، هەر هەموو هۆکارەکان لە هۆکاری یەکەمدا کۆدەکەینەوە: ئەویش نەزانین و تێنەگەیشتنتە لە ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆت. کاتێ هەواڵی ناسنامەی خۆت وەردەگری و دەزانیت تۆ بە ڕاستی کێی! ئەو کاتە هەموو ئێش و ئازارو ئەندێشەکانت کۆتاییان پێ دێت. بێگومان ئەمەش بەڵێننامەیەکی مەزنەو پێویستی بە توانای مرۆیی گەورە هەیە، بەڵام بە لای کەمەوە سێ هەزار ساڵ بەردەوامی هەبووە ، هەر نەوەیەکی نوێ لە ماوەی ئەو هەموو ساڵەدا لە چاوەڕوانی ئەوەدا بووە، دەرکی پێ بکاو بیدۆزێتەوە! هەموو دۆزینەوەیەکی نوێ پشتی بە تاک بەستووە. ئێمە هەمووومان بە سروشتی حاڵ، گرنگی بە خۆمان دەدەین. ئەگەر گرنگیت بەمە داو لە ناخی خۆتدا گەورەت کرد، ئەوا ئەو شوێنەت دۆزیوەتەوە کە خودی ڕاستەقینەی تۆی تێدا نیشتەجێیە، دوای ئەوە نهێنیی بەختەوەری لە بەردەمتدا دەکرێتەوە.

ناسنامەی ڕاستەقینەی تۆ لە کرۆکی ئاگایی و هۆشمەندیی تۆدایە، دەکەوێتە پشتی بیرکردنەوەو زەین و خود (ego) ەوە. کاتێک دوورتر لە خودە

سنووردارەکەی «من» تێدەکۆشی تاکو ئاشتی و خۆشەویستی و ژیانێکی شایستە بژیێت- ئەو دەمە تۆ ڕێگە ڕاستەکەت گرتووە بەرەو خودی ڕاستەقینەی خۆت. ئێمە هەمووما‌ن بە کانگای داهێنانەوە بەستراوین، دانا کۆنەکان وێنەیەکی جوانیان بۆ ئەو ڕاستییە بۆ بە جێ هێشتووین، ئەویش مەزارە پیرۆزەکەی دڵە، مۆمێکی بچووکی تیادەسووتێ، ڕوناکییەکی بێ سنوورو هەمیشەیی لە خۆیدا هەڵگرتووە. کاتێ ئەو ڕوناکی و تریفەیە دەدۆزیتەوە، ئەوا ڕوناکییەکت دۆزیوەتەوە تاریکییەکانی گومان، تووڕەیی، بوغزو کینە، ترس ونەزانین لە ناخت دادەماڵێ و هەموو ئەمانە تووڕ هەڵدەداتە دەرەوە.

تۆ کێی؟ - ناسنامەی ڕاستەقینەت- شوێن و کات و هۆکارو شوێنەوار، تێدەپەڕێنێ. کرۆکی ئاگاییت نەمرو هەمیشەییە. ئەگەر لەم ئاستە خۆت ناسییەوە، ئەوا هیچ کاتێ ئازارو ژان ناچێژیت. زۆرن ئەوانەی جیاوازی ناکەن لە نێوان ڕوناکبوونەوەو دەستبەرداربوون لە دونیا وەکو دۆخێک لە دابڕان و دوورکەوتنەوەی ترسناک سەپاندوویانە، چونکە پێیانوایە لەزەت و خۆشییەکانی ژیان پێویستە بکرێنە قوربانی. ئەگەر ناچارکران لە نێوان ڕوناکبوونەوەو چێژە جەستەییەکان دەستبەرداری یەکێکیان بن، ئەوا بێ دوودڵی ئەوەی دواییان هەڵدەبژێرن. بەڵام ناسنامەی

ڕاستەقینەی خۆت، بێبەشت ناکات لەوەی سوود لە ژیانی ڕۆژانەت وەربگریت، بەڵکو بە پێچەوانەوە، ژیان کانگایەکە بۆ تێروتەسەل بوون و چێژ و لەزەت بینین.

لە سەرچاوەوە، ئەو پەیوەندییە دەدۆزرێتەوە، کە هەمووومان کۆدەکاتەوە. «تۆی ڕاستەقینە» تایبەتمەندییەکانی خۆت تێدەپەڕێنی، پەلدەکێشی بۆ ئەودیوی سنووری خودە تایبەتییەکەت. ئەم پەلکێشانە مانای داماڵینی تۆ نییە لە کەسایەتیت بەیەکجاری، بەڵکو ئەو شتەیە خەڵک لە ڕوناکبوونەوەدا لێی ترساوە. جارێکیتر دەیڵێمەوە، پێچەوانەکەی ڕاستە. هەروەکو یەکێ لە مامۆستا ڕۆحانییەکانی هیند لە (پەلهاویشتن بۆ ئەودیوی سنووری خودە تایبەتییەکەت) وتی: « خۆشەویستیم وەکو ڕوناکیی ئاگر گەورەیە، دەشتودەر دەگرێتەوە، بۆ کەسێکی دیاریکراو نییەو نکوڵیش لە هیچ کەس ناکات». ئەگەر تۆ ڕێزی خۆت و خۆشەویستی دەگری و متمانەت هەیە، ئەوا دۆزینەوەی ناسنامەی ڕاستەقینەت ئەو شتانە چەند جارێک زیاد دەکات.

خۆشبەختانە، ناسینەوەی خودی ڕاستەقینەت هێندە ئەستەم نییە... ئەوەیە کە سروشت داوامان لێدەکاو بەسەرمانا دەیسەپێنێ. تا هەنگاوی یەک لەدوای یەک هەڵنەنێیت، ناتوانی هیچ ڕێڕەوێک بدۆزیتەوە، بێئەوەی ماندووبی و ئارەق بڕێژیت. لە گەشتەکەتدا، ئەوەی

یەکەمجار پێوستت پێیەتی تۆوێکی بچووکە لە متمانە. لە میلەتـان و جیهـانی ڕۆژئـاوادا، کەم کەس بەو بـاوەڕە پەروەردە بـووە، کە دەڵـێ: « دەرمـانی دەردو ژان و خەمـۆکی، ڕونـاکبوونەوەیە» تـۆ لای خـۆتەوە دەتـوانی ئەم ڕاسـتییە بە خـۆت تـاقی بکەیـتەوە، لە یەکەم هەنگاوەکانتدا لەو ڕێڕەوەی دەیدۆزیتەوە، بە شێوەیەکی سەرسـوورهێنەر بـاری گیانـت هێـواش هێـواش سـووک دەبێت و ئازارت کەمدەبێتەوە.

لەم شـوێنەی ئێسـتا دانیشـتووی و ئەم لاپەڕەیە دەخـوێنیتەوە، ڕونـاکی وەکـو شـتێکی شـکۆداری دوورە دەسـت دەبریسـکێتەوە، لە ڕاسـتیدا هێنـدە دوور نییە، لە لاپەڕەکـانی داهـاتوودا حەوت کلیلـت دەخەمە بەردەست لە گەشـتەکەتدا ڕێنمایـت دەکـات، ئەوەی لەم گەشـتەتدا سەرکەوتووت دەکـات هێنـدە قـورس نییەو پێویسـتی بە هەوڵ و کۆششـی زۆر نیـیە، بـا لێـرەدا وتەیەکـی زۆر کاریگەرو مەزنت بیربێنمەوە....

«لەم جیهـانە بەردەوام لە گـۆڕانەدا، هەنـدێ شـت هەن ناگۆڕێن».

ئەم بیـرۆکە سـادەیە، دەم لە ئامانجێـک دەکـوتێ، هەمـوو بە دوایـدا وێڵـین. ئەگەر تەرکیـزت لای هەناسـەدانت بێـت، هەسـت بە بەرزبـوونەوەو نزمبوونەوەی دەکەیت. ئەگەر تەرکیزت لای بیرت بێت

ئەوا دەبینی بیرۆکەکان دێن و دەڕۆن. هەموو فرمانێکی لەش لە کورتی دەداو دەکشێ. لە ڕاستیدا جیهان بە گشتی بەم شێوەیە کاردەکات.

ئەم هەڵبوون و کوژانەوەیە، گەورەبوون و بچووکبوونەوەیە، ئەم بەرزبوون و داکشانەی جیهان لە کوێوە دێت؟ ئەو نەگۆڕانەی، دەشێ بگۆڕێ و گۆڕانی مەحاڵ نییە، لە کوێوە دێت؟ دەبێ وەلام بۆ ئەمانە هەبێت. بە بێ بوونی دەریایەکی ئارام، بوونی شەپۆڵ مەحاڵە، بەبێ بوونی ئەقڵێکی هاوسەنگ و هێمن، بیرۆکەی جوان مەحاڵە، زانستی فیزیا ئەوەی فێرکردووین بەبێ بوونی «دۆخی خامۆشی» کایەی توانا بێسنوورەکانی ماتە وزەو مادە، شتێک نابێت ناوی گەردوون بێت.

تێبینی و چاودێریمان لەسەر گۆڕان بەگشتی، پشتبەستوو بە خامۆشی و نەگۆڕان، بیرۆکەیەکی زۆر گرنگە. ئاماژەیە بەوەی بوونی تۆی ئاوێتە بە گۆڕان، پێویستە لە بوونێکی قووڵتردا چێنرا بێت ئەویش دۆخی هەرگیز نەگۆڕانە. تۆ مەرجەع و سەرچاوەیەکت هەیە، ئەویش «دۆخی خامۆشی»یە، بیر لە هەر شتێک کە بتوانی چاودێری بکەیت بکەرەوە، درەختێک، ڕۆژئاوابوون، هەلاتنی مانگ لە شەودا، یان ئەستێرە دوورەکانی ئاسمان. تۆ چاودێری کەرو چاودێریکراوی، ڕۆژێک دێت هەردووکتان لادەبرێن، هەردووکتان

مەحكومن بە لابردن. بەڵام دۆخی خامۆشی، دۆخێكی بنەڕەتییە، نەدێت نە دەڕوات، هەروەكو خۆی دەمێنێ.

كەواتە لێرەوە بۆمان دەردەكەوێ، ڕوناكبوونەوە دۆخێكە لە دۆخەكانی خامۆشی، پێویستی بە ڕێگەیەك هەیە بۆ ئەوەی پێی بگەین، كاتێ دەیدۆزینەوە شتێكی ئاساییە دەچێتە دۆخی چوونیەكی و یەكبوونەوە. دەڵێی: «ئەمە كەسێتیی من و منی ڕاستەقینەیە كە تایبەتە بە خۆم» ئەمەش هەموو ئەوەیە كە «ڕوناكبوونەوە» پێویستی پێیەتی، واتە كلیلی بەختەوەری لە نێو دەستەكانتدایە. حەوت كلیلەكە دەتوانین ناوی بنێین «حەوت كلیلەكەی ڕوناكبوونەوە» كە لە شتی ڕۆژانەی سادە پێكدێن و بە هەند وەریان دەگری و جێبەجێیان دەكەیت، بێ هیچ گۆڕانێكی ڕیشەیی لە شێوازی ژیانتدا. پێویست ناكات بە كەسێكی تر بڵێی من بە ڕێگەوەم بەرەو ڕوناكبوونەوە، بەڵكو ئەوانیدی خۆیان سەرنج دەدەن تۆ بەختەوەرو بە توانای.

ئەو پرۆسەیەی بەرەو ڕوناكبوونەوە دەتبات پرۆسەیەكی لەسەرخۆو پلە دوای پلەیە، پێویستی بە ئارامی و چاوەڕوانییە. بەڵام لە كاتی گەڕان بەدوایدا، خۆشبەختانە بەكردەوە لە (ئێستاو لێرە) دا بەرهەمی دەبێ. هەر هەنگاوێك بەرەو كرۆكی ئاگاییت دەبێنێی (دۆخێك لە خامۆشی) بەرەو خودی ڕاستەقینەت دەبا – لەهەندێ لە هۆكارەكانی خەمباری و بەدبەختی دوورت

دەخـاتەوە. لە هەمـان كاتـدا، بەختەوەريـى نـاوەكى كە خۆرسكانە لە تۆدا چێنراوە، مـافى خۆتە گەشـەى پـێ بـدەيت و پەرەبسـێنى. بەمجـۆرە تـۆ لە دووڕيانێكـدا دەبيـت: ڕێگـاى لابردنـى تـاريكى و ڕێـگەى ڕوودانـى ڕوناكييە.

کلیلی یەکەم
هەست بە جەستەی خۆت بکەو فەرامۆشی مەکە

لەشــی تــۆو هەمــوو بــوونەوەرانی دەورووبەری بەســەریەکەوە، بەشـێکی دانەبڕاون لە وزەو زانیـاری و هۆشـیاری. جەســتەی تـۆ وەکـو خـاڵێکی پەیوەنـدییە لە نێوانی تۆو (کۆمپیوتەری گەردوونـی)، لە هەمـان کاتدا، خەریکـی ڕێکخســتنی ڕووداوگەلێکــی بــێ کۆتــاو بــێ ئەژمـارە. ئەگەر بە ئاگـایی و هۆشـمەندییەوە گوێـدێری داواکارییەکانی جەستەت بیت و وەڵامـت بۆیـان هەبێت، وا بزانە لە دەرگای ئەو توانا بێ سـنوورانە دەدەیت، لە کـاتی دۆزینەوەو ئەزمـوونی سروشـتیدا، لە هەمـوو ئەو ڕووداو و دیــمەنە نەخــوازراوانەی دێــنە پێشــت تــۆ سەلامەت و شادو تەباو گونجاو دەبیت.

- له هەمـــوو گەردوونـــدا تەنهـــا یەک پەرستگا هەیە... ئەویش جەستەی مرۆڤە.

تۆماس کارلایل

یەکەم ڕێبەری تۆ بۆ بەختەوەری کە پشتی پێ ببەستریٚ و جێگەی متمانە بێت، جەستەی خۆتە.
جەستە بە شێوەیەک داڕێژراوە تا پاڵشتیی هزرو بیر بکات، بە هەردووکیانەوە کاردەکەن بۆ خولقاندنی دۆخێک ئەویش پێیدەڵێین بەختەوەری.

کاتێ دەتەوێ شتێک بکەیت یان ناتەوێ بیکەیت، لە جەستەت بپرسە: « هەستت چۆنە بەرامبەر ئەوەی دەیکەی؟» ، ئەگەر وەڵامەکە ئاماژەیەکی جەستەیی مادی بوو، یان سۆزمەندی و پەرێشانکەر بوو، ئەوا بە خۆتا بچۆرەوە لەسەر ئەو شتەی دەتەوێ ئەنجامی بدەی، بەڵام ئەگەر ئاماژەکە ئاماژەی خۆشی و شادی بوو، بەردەوامبە لە سەر ئەو کارەی دەتەوێ بیکەی. بیر و جەستە بە هەردووکیانەوە شوێنێکیان گرتووە، یان لە یەک بەش و کایەدان، سروشتی نییە ئەگەر لێکیان دابڕین، وەکو هەمیشە وامان کردووە، هەموو ئەزموونێک پێکهاتەکەی مادییە، ئەگەر برسی بووی، هزرو گەدە پێکەوە برسییان دەبێت، ئەگەر لە ناوەندی ئەزموونێکی ڕۆحانیدا بووی، ئەوا خانەکانی دڵ و جگەرت بەشداری لەو ئەزموونە دەکەن. تۆ ناتوانی بیربکەیتەوە یان هەستێکت هەبێ، بێئەوەی جەستەت وەڵامی هەبێت.

یەکەم کلیلی بەختەوەری ئەو هەواڵەمان دەداتێ، تۆ بە ئاگایی خۆت بەردەوام لەسەر خەتی، پەیوەندی بە شوێنگەی توانا ناکۆتاکانەوە دەکەیت. ئەو هەستە چییە

بەردەوام لە هەوڵــی ئەوەدایە هــزرو ڕۆح و جەســتە لەیەک دابڕێت، هەرچەندە وا نییە؟ هۆکارەکەی نەبوونی هەســت و ئاگــایی و هۆشــمەندییە. ئاگــایی هێــزو کــاریگەرییەکی گەورەی هەیە، ئەو ئاگــاییە تەبــاو گونجـاوە لەگەڵ هەر خـانەیەک لە خانەکـانی جەسـتە و کـار لەسـەر ڕێکخسـتنی تەواوی کـارلێکە کیمیـاییە بـێ ئەژمارەکانی لەش دەکات. ئاگایی ئەو فاکتەرە بێدەنگ و شاراوەیەیە، وا لە جەستەت دەکات، کە بزانێ ئەقڵت بیر لە چــی دەکــاتەوە، لە هەمــان کاتــدا جەســتە هەمــوو ڕاسـتکردنەوەو هەڵەچنییەکــان دەنێـرێتەوە بـۆ ئەقــڵ، ئەویـش شـەنوکەویان دەکـاتەوەو هەسـتی پشـتگیری و لێکگەیشــتن و پاڵپشــتی لە ئەقڵــدا ڕەنگــدەداتەوە. بە نمـوونە، ئەگەر کەوتیـتە داوی خۆشەویسـتییەوە، ئەقڵـت ئەم دۆخە دەقـۆزێتەوە، ئەو هەسـتە دەگـوێزرێتەوە بـۆ خانەکـان، کـاتێ دەگەیـتە ئەو قـوڵاییەی نـاخی خـۆت کە سـەرچاوەی خۆشەویسـتییە، دەبینـی شـاد و دڵخـۆش دەبیـت، ئەو دەمە هەمــوو شــتێکی جـوان لە ژیانــدا، سەرتاسەر بوونت مەست و تێر دەکات.

کـاتێ ئەقـڵ و جەسـتەو ڕۆح لە هەماهەنگیـدا دەبـن، بەختەوەری دەبێتە دەرەنجامی سروشتی ئەو تەباییەیە، لە لایەکی ترەوە، ئازار، ماندووبوون، خەمۆکی، ڕاڕایی و نەخۆشــی بەشــێوەیەکی گشــتی، بەڵــگەی نەبــوونی تەبایی نێوان ئەو سیانەیە. بەدبەختی ڕەتکردنەوەی ئەو

خـۆ گونجانـدنەیە لە بەشـەکەدا، کە لە یەکێکیـانی داوە، ئەقڵـی یـان جەسـتەیی یـان ڕۆحـی ــ بەوەش ئاگـایی کۆنێکتی خـۆی لە دەسـت دەدات. تەنهـا کـاتێ بەم دیدە گشـــتییە پیـــرۆزە لە دۆخەکە دەڕوانـــین، دەتـــوانین بەرکەمـاڵبوون و پیـرۆزی و تەندروسـتی پێکەوە گـرێ بـــدەین، چـــونکە هەرســـێ(ئەقـــڵ و جەســـتەو ڕۆح) دۆخەکـــانی گونجـــان بە یەکەوە یـــان نەگونجـــان لە نێوخۆیانـدا بەش دەکەن. ڕەنـگە ئەو پەنـدەت بیسـتبێ « کێشـــەو گیروگرفتەکـان لە خـانەو شـانەکاندان»... واتە کێشـــە دەروونییەکـــان وەکـــو تـــووڕەیی، خەمـــۆکی، دوژمنـایەتی، نەخۆشـی دەمارەکـان و ڕاڕایـی بەردەوام، تەنهـا دەروونـی نـین بەو ئاسـانییە، بەڵکـو لە ڕێـگەی کۆئەنـدامی دەمـــارەوە، پەیوەســـتە بە مێشـکەوە. ئەوە مێشـکە وا لە هەمـوو خـانەیەک یـان شـانەیەکی لەشـت دەکات، کە بزانێ تۆ کێشەیەکت هەیە.

تەواوی کـایەکە تەنهـا بە ئـازاری نقورچێـک، یـان تەزوویەکـی شـادی، ڕادەچەنـێ. بە واتـایەکی تـر ئەم کایە(الحقـل) یە، لە ئاگـاییەکی تەواودا دەبێـت. کـاتێ هۆشمەندیت یان ئاگاییت، زاڵ دەبێت بەسـەر جەستەتدا و شتێکت پێدەڵێ، ئەوا ئاگاییت بەشێوەیەکی زۆر زیـاد دەبێت. هۆشمەندی تەنها گەڵاڵەکردنی بیرۆکەیەک نییە، دایـــک ئەو ئاگـــاییەی هەیە، کە کـــوڕەکەی هەســـتی پێـدەکات، بێـئەوەی بیربکـاتەوە، ئەوە(فـڵانە بێـزاری دەکات)، یان (فیسارە هەڵەی بەرامبەر کردووە)، ئاگایی مەســیجێکی ژیـــرانەیە، هەمـــوو ئەوەی تـــۆ لەســـەرت

پێویسته بیکەی ، ئاگاداری و ئاگاییە، بەڕۆڵی خۆی ڕێگەت بۆ خۆش دەکات، سەردانی هەموو کونجێکی کایەی ناکۆتا (الحقل اللامتناهي)یی بکەیت. ئەمەش هاوشێوەی بەستنی تۆیە بە کۆمپیوتەری گەردوونییەوە، چونکە کاتێ «کایە»کە بچووکترین بوونەوەر بە شێوەیەکی سیستماتیک بەڕێوەدەبا، لە هەمان کاتدا ڕێکخەری تەواوی گەردوون و هەموو ئەوشتانەیە کە لە گەردوونیشدایە.

بە هەمان شێوە پێچەوانەکەشی ڕاستە، کاتێ ئاگاییت فەرامۆش دەکەیت و شێواوییەک لە چەند ئاستێکدا لە هەمان کاتدا ڕوودەدات و ئەڵقەکانی ڕاستکردنەوە وەکو پێویست کارناکەن و دەوەستن، پەیوەندی نێوان فیکرو جەستە دەپچڕێ. دەرهاویشتنی وزەو خۆراکی پێویست کە هەموو خانەیەک پێویستی پێیەتی لە کورتی دەدات. بە گوێنەگرتن لە پێداویستییەکانی جەستە، لە تەنگژەیەکدا دەیهێڵیتەوە هاوشێوەی ئەو منداڵەی کە کەسوکارەکەی پشتگوێیان خستووە، چۆن دەکرێ منداڵێک گەشەو نەشونما بکات بە شێوەیەکی سروشتی، ئەگەر کەسوکارەکەی پشتگوێیان خستبێ، گوێ بە ناڵەو هاواری نەدەن، پشت لە داواکانی بکەن و بە هاوارییەوە نەچن، لە خۆشی و ناخۆشیدا، بەلایەوە نەچن؟ هەمان شت بەسەر جەستەی تۆشدا جێبەجێ دەبێت، بەرەو هەمان وەڵام پەلکێشت دەکات. جەستە لە تەمەنی بیست ساڵی لە

گەشـــەکردن ناوەســـتێ، بەو تەمەنە دەڵێــین تەمەنـــی پێگەیشـــتن. لە هەمـــوو پێکهاتەکـــانی لەشـــی مرۆڤـــدا گۆڕانکـــاریی هەمیشـــەیی بەردەوامە تەنـــانەت لە یەکە بۆمـــاوەییە جینییەکانیشـــدا. ئەم گۆڕانکـــارییە بە هـــیچ شـــێوەیەک بـــێلایەن نیـــیە، یـــان بەرەو گەشـــەکردن دەمانبـات، یـان بە ئاراسـتەی پـێچەوانەوە، واتە بەرەو داڕوخـان و پووکـانەوەو ئـاژاوە. جیـاوازییەکە لەوەدایە گۆڕانکارییەکە پشت بە مەودای ئاگایی و کاردانەوەکانی تۆ دەبەستێ، چونکە گرنگیدان پەیوەندی گرتنی تۆیە بە شوێنگەی ئەو توانایانەی کە کۆتاییان نییە.

ئەم شوێنگەیە، خەسڵەت و تایبەتمەندیی خۆی هەیە پشـتگیری هـزرو جەسـتەو ڕۆح دەکـات، لێـرەدا سـێ تایبەتمەندی هەیە بەشداره لە دۆزینەوەی بەختەوەری بەشـێوەیەکی بەرچـاو. یەکەمیـان زیـرەکییە. کـاتێ گـوێ دەگـری لە جەسـتەی خـۆت، واتە گـوێ هەڵـدەخەی بـۆ ئەوەی لە هـزری گەردوونـدا ڕوودەدات. ئەمەش چەنـد فرمانێـک دەگـرێتە خـۆی لە هەمـان کـات و سـاتدا ڕوودەدات. لەشـی مـرۆڤ دەتـوانێ چەنـد بیـرۆکەیەک پێشکەش بکات و لەسەر ڕیتمی مۆسیقا چەند ئاوازێک بژەنـێ، هۆرمۆنەکـان دەربـدات، پـلەی گەرمـی پێسـت ڕێکبخات، میکرۆبەکان بکوژێ، لە ژەهر ڕزگاری بێ و منداڵ بخاتەوە. هەموو ئەم شتانە لە یەک کاتدا دەکات. ئەمەش بەشـێکە لە خۆدەرخسـتنە موعجیزەییەکـانی

ژیری، ئەم ژیرییە ڕێگەت پێدەدا، بەو بژاردانەدا بڕۆیت، تا خۆشحاڵ بی و پشت بە خۆت ببەستی.

لای زۆرکەس ئەم پشت بەخۆبەستنە ناڕوونە، بەڵام دەتوانین سادەترین بەشەکانی بە جیا وەربگرین و چارەسەریان بکەین، ئەویش لە ڕێگەی بیرکردنەوەی ڕاست، هەستی ڕاست و کرداری ڕاستەوە. هەر لایەنێک لەم لایەنانە پەیوەندی بە جەستەوە هەیە. ئەوەی لەسەر ئێمەیە سنورێکی وەهمی بکێشین داوابکەین لە نێوان خانەیەک لە خانەکانی سپڵ و ئەقڵدا، بژاردەیەکی ڕاست بگیرێتەبەر. ژیری، هەردووکیان پێکەوە دەگرێتەوە، ئەگەر ئەم خانەیە لەسەر ئاستی کیمیایی یان جینی تووشی هەڵەیەک بوو، ئەوا دەمرێ یان نەخۆش دەکەوێ. پێویستە ئەقل لەسەر ئاستێکی جیاواز لە ڕەوشت و ڕەفتارەکان، جیاوازی بکات لە نێوان ئەوەی دروستە لەگەڵ ئەوەی هەڵەیە. سۆزمەندی لای خۆیەوە ڕۆڵی هەیە لە جیاکردنەوەی هەستی سوودبەخش لەگەڵ هەستی زیانبەخش یان لە نێوان پەیوەندیی نێوان کەسی خوێن شیرین و کەسی ڕوو تاڵ. کاتێک ئاگات لە پایەی جەستەت هەیەو دەرک بەوە دەکەی چیت پێدەڵێ، دەبینی جۆری ژیریت وردترو بەهێزترە، چونکە لە ڕەهەندێکی بێکۆتادایە.

بەڵام لەشی مرۆڤ لە ئەرک و کرداری بێ ئەژماردا بەشدارە، لە هەمانکاتدا شوێنکەوتەی جووڵەی هەسارە و ئەستێرەکانیشە، چونکە ڕیتمە بایۆلۆجییەکان (سیمفۆنیا)ی تەواوی گەردوونە، لەبەرئەوە دەڵێین:

گەردوون- یەک هەڵبەست، یەک گۆرانی -

The universe..
one song,
one verse..

تایبەتمەندیی دووەمی کایەکە، داهێنانە، داهێنان جۆگەلە شیرین و تازەگەرەکەی ژیانە، لەوێدا تەمەڵی، جووڵەی نەشیاوو چەقبەستوویی، قەدەغەیە. ڕۆتین، ڕاهاتن، توورڕ دەدرێنە دەرەوە. زۆر جار وا دەردەکەوێ جەستە لە ڕۆتیندا هەڵواسراوە. هەموو هەناسەیەک لەویدی دەچێت، هەموو لێدانێکی دڵ لەوەی پێش خۆی دەچێ، ڕاستە لە کرداری هەرسکردن و هەناسەداندا، بەهەموو سادەییەکەوە خانەکانی لەشت زۆر بە وردی پێویستی بە هەمان پرۆسێسی کیمیایی هەیە تا ناکۆتا، بەردەوام لەکاردایەو بە هیچ شێوەیەک ناسرەوێ. لەگەڵ ئەوەشدا جەستە توانایەکی زۆر گەورەی هەیە بۆ خۆ گونجاندن لەگەڵ هەر دۆخێکی نوێدا. کاتێ بڕیار لەسەر کارێکی نوێ دەدەیت، وەکو ئەوەی منداڵێک بخەیتەوە، بە شاخێکدا هەڵگژێی یان لە کێبڕکێیەکی درێژ مەودای ماراسۆندا بەشداری بکەیت - ئەوا ملیاران خانە لەگەڵ ئەو بڕیارەی تۆدا خۆیان ڕادێنن. نەرمبوونەوەی لەش شتێکی ئۆتۆماتیک نییە، بەهیچ شێوەیەک ئەمە خێرایی ئۆتۆمبێلەکەت نییە هەر کاتێ ویستت بەخێرایی لێخووڕی پێ بە دۆسەی بەنزیندا بنێی، بەڵکو ڕاستتروایە بڵێین، خۆگونجاندنێکی خۆکردی داهێنەرانەیە، زۆر بە وردی لەشت پێی هەڵدەستێ،

دەتوانی لەڕێگەی چاودێری بیرکردنەوەو قسەکانتەوە بە داهێنانەوە ئەم شتە بزانیت. مەرج نییە دوو بیرۆکە تەواو لەیەک بچن، پێویست ناکا دوو ڕستە بە هەمان ئەو وشانە گوزارشتی لێ بکەیت، مێشک لە چالاکیی دەمارەکاندا لەگەڵ هەر ڕستەیەک و هەر بۆچوونێکدا خۆی دەگونجێنی، تەنانەت ئەگەر ئەم بۆچوونە یان ڕستەیە هێند نوێ بێت پێشتر لە مێژووی گەردووندا بەر گوێت نەکەوتبێ.

لە ڕیوایەتە کۆنەکانی هیند کە بە پەندە ڤیدییەکان) Vedic Wisdom)ناسراوە، داهێنان بە واتای ئاماندا (Amanda)یان ئەوپەڕی بەختەوەری، یان شادیی بەهەشت هاتووە. ئەم شادی و خۆشییە، شادییەکی تەواو قووڵە، بەڵام خانەکانی لەش خۆیان شادیبەخشن، ئەم شادی و نیعمەتە لە جووڵەو تواناو گەشەکردندا لە شێوەی چالاکییەکی بێ پایاندا دەکەونە بەرچاو .

لە لووتکەی بوونی خۆتدا، ئەم شادییەت بەردەکەوێ، دڵخۆش و پڕنەشئەی، کاتێ دەگەیتە ئەم دۆخە هەست دەکەیت هەموو شتێک کردەنییە... لەشت هێندە قورس نییە، هەستەکەی هێندە سووکی لە حەوادای، هیچ شتێک بەسەرناچێ و کۆن نابێ، لەجیاتی ئەوە وزەی داهێنانت دادەگیرسێ چونکە داهێنان پشت بەو توانا جێگیرەی ژیان دەبەستێ، خۆی نوێ دەکاتەوە، لەسەر بنەمای ئەم شادی و دڵخۆشییە دامەزراوە. پێویست ناکات بە دوای دڵخۆشییەوە بیت، تاکو خۆشی و بەختەوەری بە دەستبێنی، تەنانەت

ئەگەر تاقیشت کردەوە، تەنها دەتوانیت بە ئاگاییەوە لێی بڕوانی و دەرکی پێبکەی. "ئەوپەڕی بەختەوەری" لە کرۆکی هۆشیاری و ئاگاییدایە، بە سرووشت خۆی پڕ ژیان و خۆشییە. لە دەستدانی ئەم شتانە و نەمانی، ڕەنگە بە ئاسانی بییانگێڕیتەوە، ئەگەر بە قووڵی ڕۆچوویتە دڵی هۆشمەندی و ئاگاییەوە.

تایبەتمەندی سێیەمی کایەکە، هێزە. هەرچەندە خانە لە ئاستی میکروسکۆبیدا کاردەکات، بەڵام خاوەن هێزێکی ئەوتۆیە کە بتوانێ لە پێناو مانەوەی خۆیدا لە زۆرانبازیی بەردەوام دابێ، لە پێناو گەشەکردن لە ژینگەی دەوروبەریدا، هەوڵی ئەوە دەدات زنجیرە چیاکان بە تەواوی لاواز بکات و ناویان کلۆر بکات، هەوڵ دەدات دەریاکان وشک بکات. هێز مانای دەست درێژی ناگەیەنێ. ئەو هێزەی بە چاو نابینی و هەستی پێناکەی، مەزنترین دەسەڵاتی ڕەهایە، کاروباری یەک ترلیۆن خانە ڕێکدەخات، تاکو ببێتە بوونەوەرێکی زیندووی کاریگەر و لە هەمان کاتدا پارێزگارییان لێدەکات، لەو میکرۆب و ڤایرۆسانەی، زیان بە جەستە دەگەیەنن. چاودێری بڵاوبوونەوەی نەخۆشی شێرپەنجە دەکات لە تەواوی لەشدا.

جارێکیتر دەڵێین ئەم بەشە تایبەتمەندییەکی بێ سنووری هەیە. ئەقڵ و جەستەو ڕۆح هەریەکەیان بە شێوازی تایبەت بە خۆی گوزارشت لە هێز دەکات. **ئەقڵ** وەکو ئامانج و نیازمەندی گوزارشتی لێدەکات، بیرۆکە زێڕینەکان بۆ دەستکەوتی مادی، جەستەیی و

هەستی دەگۆڕێ. **جەستە** لە ڕێگەی هێزی ماسولکەو توانای دان بەخۆداگرتنەوە، لە ڕێگەی ڕێکخستنی پرۆسەی بێکۆتایی لە قالبێکی پتەودا گوزارشتی لێدەکات. بەلام ڕۆح لە میانەی گۆڕینی وزەی شاراوەوە بۆ وزەی ڕاستەقینە گوزارشت لە هێزی خۆی دەکات.

لە بەسەرهاتە کۆنەکانی هیندا هاتووە، هێزی ڕۆحی Shakti بنەماو کرۆکی زۆر گرنگە. کە Shaktiت هەبوو دەتوانیت جیهانی نەبینراو بۆ بینراو بگۆڕیت، هەموو ئەوەی لە ڕێگەی خەیاڵەوە بیری لێدەکەیتەوە، وەکو حەقیقەتیکی بەرجەستە بەدەردەکەوێ، گەر بتەوێ هیچ کۆسپێک نییە ڕێگر بێت لەوەی ئارەزووەکانت بەدەست بێنی و تێریان بکەی.

شاکتی shakty نە ئەفسانەیە نە تارماییە، تایبەتمەندییەکی ناوەکییە لە ئاگایی و هۆشمەندی، بە بێ ئەو گەردیلە نەبینراوەکانی ئۆکسجین شێتانە دەچنە هەواوە. بەلام لە پراکتیزەکردنی ئاگایی و هۆشمەندیدا، گەردیلە بەرەلاکان ناچنە هەواوە، بەلکو ئەو گەرد(مۆلیکیول)انە ژیان دەگوێزنەوە بۆ هەر خانەیەک لە خانەکانی لەش. ئەگەر زۆر قووڵتر بیتەوە دەبینی Shaktiبوارت بۆ دەڕەخسێنێ، تۆش بەشدار بیت لە داهێنانی گەردووندا، تۆ لێرەدا چاودێرێکی بێ ئیش و کار نیت لە گەردووندا، سەرتاسەر گەردوون لەم ساتەدا کە تۆی تیای لە ڕێگەی تۆوە گوزارشت لە خۆی دەکات. ئەو لە ڕێگەی تۆوە خۆی دەناسێتەوە، هەرچەندە ئاگایی خۆشی دابێتە پەنایەکەوە، هەرچۆن

ترەنسفۆرمەر(transformer) ی کارەبا تەزووی ڤۆڵتییەی بەرز دەگۆڕێ بۆ نزم، لەشی تۆش هەر بەوشێوەیە وزەی گەردوونی دەگۆڕێ بۆ ئاستی مرۆیی. بەڵام هێزەکە هەمان هێزە بە بێ گۆڕان. بچووکترین بارگەی کارەبایی کە خانەیەکی مێشک دەینێرێ تەواو یەکسانە بە هێزی ئەو موگناتیسە کارەباییەی کە تۆپەڵە ئاگری ئەستێرەیەک لە ئەستێرە بێئەژمارەکانی ئاسمان دروستی دەکات. ئەم هێزە لە ڕێگەی ئاگاییەوە ڕێگە دەگرێتەبەر، ئەمەش بەو واتایە دێت، کاتێ لە ناوەوە یان دەرەوەی خۆت ئاگاییت لە هەر شتێک هەیە، بەشداریت لە هێزە شاراوەکەی گەردووندا ، زیاتر دەبێت .

ئەو دەمەی لە حاڵەتی ئاگاییدای سەبارەت بەوەی لە جەستەتدا ڕوودەدات- بەو تاقیکردنەوە کورتە جلەوی ژیری و داهێنان و هێز ڕەها دەکەیت، بوونی کەسەکە لەسەر ئاگایی و هۆشمەندی، کارێکی بێ مانا نییە لە هەمانکاتدا کارێکی بژاردەنییش نییە. کاتێ لە ئاگایی دادەبڕێیت، بە هۆکاری گێژبوون، خەمۆکی، نا ئارامی و ڕاڕایی، ئەوا لێشاوی ژیری و هێز و داهێنانیش دەوەستێ. بۆیە دەتوانین بڵێین زۆربەی دۆخە سروشتییەکانی داوەشین و نەخۆشی، کە لە تەمەنی پیریدا دەیبینین، بە کردەوە دەرەنجامی ناسروشتیی کەمبوونی ئاگاییە، کە هەموو خانەیەک هەست بەو نەبوونی هۆشمەندییە دەکات، ئازار دەچێژێ

و زیـــانی پێـــدەگات، بە دوایـــدا تەواوی خانەکـــان تێکدەشکێن و پیر دەبن.

یەکـێ لە ڕێـگە بنەڕەتییەکـان کـاتێ تـۆ لە دۆخـی هۆشـمەندی و ئاگاییـدایت، ئەوەیە خـۆت لە جەسـتەی خۆتـدا جێگیـر بـکەی، هـیچ ئەفسـوون و تەمومژێـک لەم ڕێگەیەدا نییە .بە سـادەیی، کـاتێ سـەرت لێدەشـێوێ، هەستەکانت لە جەستەتدا کۆنترۆڵ بکە، با بڵێین یەکێک لە ئـاژۆتنی ئۆتۆمبێلـدا پێشـت دەکەوێ، دیـارە تـۆش بێزارو تووڕە دەبیت، کـاتێ هەسـتت بەو شـێوەیە بـوو ئـارامی و ئەو تەرکیـزەی بە کـایەکەوەت دەبەسـتێ، لەدەســـتدەدەی. لەبەرئەوە ئەم تـــاقیکردنەوەیەی لای خـوارەوە ئەنجـام بـدە: لەجیـاتی ئەوەی لەو فەوزایەی دەوروبەرت بێزار بیت، بگەڕێـرەوە نـاو خـودی خـۆت دەرک بە هەستەکانی جەستەت بکە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشـە، ئەمەش ڕێگەیەکـی ئاسـانە بـۆ گەڕانەوە بـۆ هۆشمەندی و ئاگایی جەستە. ئاگاییت بـخەرە سـەر ئەو هەسـتانەی سـەرقاڵی کـردووی، تـا نـامێنن، ئەوەی پێـی هەسـتای شـکاندنی ئەڵـقەی گـرژی و هەڵچوونەکـانە، کـاردانەوەیە دژی وروژانە نەرێنییەکـان، لەم بۆشـاییە ئارامەدا هەڵچوون و کاردانەوەی پێچەوانە نییە، چونکە لە ئاگاییـدا، ڕێـگە نـادرێ بەنـزین بکـرێتە ئـاگری تووڕەییەکانـدا، لە ئاگاییـدا جەسـتە دۆخـی سروشـتی خـۆی بیـردەکەوێتەوە، تـاجی هەمـاهەنگی و خـۆ ڕێکخستنەوەو پەیوەندی لەسەر دەنـێ، دەتگێڕێتەوە بـۆ دۆخە جێگیـرەکەی خـۆت. خـۆ ڕێکخسـتنەوەی گونجـاو

دۆخـێکه له خامۆشـیی جەسـتە، له کپـی و بێـدەنگیی جەستە. گرژی و پشێوی، دەتباتە دۆخێکی ترەوە، له کاردانەوەی بەهێزی بایۆلۆجی که لێشاوێک له هۆرمۆن دەردەدات، دەبێتە هـۆی زیـادبوونی لێدانی دڵ، دەبیـتە کەسێکی هەستیار و تووڕە و بێزار. بەڵام هەمـوو ئەم گرژی و هەڵچوونانە کاتین، تەنها کـاردانەوەی کتـوپڕن. ئەگەر ڕێگەتـدا ئەم هەڵچوونـانە ببنه خـوو و نەریـت له تۆدا، ئەوا هارمۆنیای جەسته تێکدەچێ و ناسـەقامگیری دەچێـته بەشـەکەوە. دۆخـی سروشـتی بـۆ ئاگـایی شـادیبەخش هەمیشـه هەوڵـی ئەوە دەدات خـۆی له گەڵ دۆخه شێواوەکانی فشـارو گرژیـدا له ئاشتیدابێت، بەڵام ئەم دوانه تێکەڵ به یەکتری نـابن، پێویسـتیش ناکـات له هەمـان کاتـدا پـێکەوەبن .هەرکـاتێ هەسـت به بێتـاقەتی، تەنیایی، دڵتەنگی و خەمباری دەکەیت، بێگومـان دەتەوێ لەم دۆخه دەرچـی و هەڵێـی. خـۆدزینەوە لەم دۆخه نەخـوازراوە شـێوەیەکه له شـێوەکانی هەڵاتـن، هەربەوجۆره خۆ سەرقاڵکردن به کـاری تـاقەت پروکێن و کاری بەردەوام یان خەم بەبادان له ڕێگەی پەنـابردنه بەر خـواردنەوه رۆحییەکـان، بەهەمـان شـێوه جـۆرێکی تـره له هەڵاتـن له واقیـع. هەمـوو ئەم شـێوه هەڵاتنـانە، هێزێک پشتیوانییان لێدەکات، ئەویش نەبوونی ئاگـایی و هۆشـمەندییە. تـۆ خـۆت بێهـۆش دەکەی یـان خـۆت سەرلێشێواو دەکەی له ژێر کـاریگەری بـاوەڕێکی هەڵە، گوایه ئاگایی و هۆشمەندی ئازارەکانت زیـاتر دەکەن، له ڕاستیدا پێچەوانەی ئەمه ڕاسته. ئاگـایی تیمـاری دەردو

ئـازار دەکـاو خـاوەنەکەی چاکـدەکاتەوە، چـونکە تەواو ڕاستەقینەیە، تیماری دەردو چاکبوونەوەش دەگەڕێنەوە بۆ سەرچاوەی ئەم هەمەکییە.

لێـرەوە تـوێژینەوە زانسـتییەکان دەسـتیان کـرد بە تێگەیشـتن لە دیاردەکـانی چارەسـەری، لە سـەرووی ملیۆنەها ساڵەوە، لەشی ئێمە گەشـە و نەشـونما دەکات تـا بگـاتە ئاسـتی ڕێکخسـتنی هەزاران پرۆسـەی میکرۆسـکۆپی لە یەک کاتێکـدا. بـۆیە کـاتێ جەسـتە لە بیـری دەچـێ چـۆن بە شـێوەیەکی سروشـتی و خـۆکرد خۆی ڕێک بخاتەوە، ئەوکاتە تووشـی نەخۆشـی دەبێت، چارەسـەرکردنیش ئەنجـام دەدرێت ئەو کـاتەی جەسـتە بیری دێتەوە چۆن خۆی بە خۆی چاک بکاتەوە.

بـۆ نمـوونە کـاتێ تووشـی نەخۆشـی سـییەکان (pneumonia)دەبیت، ئەگەر لەشـت لەوەتێگەیشـت و بە ئاگابوو، ئەوا بەکتریاکان وەرناگرێت، چـونکە دەزانێ چۆن ئەو دژەتەنانە (antibodies)دروست بکـات کە لە نێـو جەسـتەوە، بڕیـاری شـەڕ دژی بەکتریاکـان دەدەن. هێـزی ئەم زانیـارییە لە کۆتاییـدا دەگەڕێـتەوە بـۆ **هۆشـمەندی و ئاگـایی**، ئەم ئاگـاییە، بەکتریـا هێرشـبەرەکان بە سیسـتەمی بەرگـری لەش دەناسـێنێ، سیسـتەمیش لای خـۆیەوە بەکتریاکـان دەناسـێتەوە، دەسـتبەجێ داوای دەسـتوەردانی گونجـاو دەکـات بـۆ تەفروتوونـا کردنیـان... کەواتە ئـێمە لە چەمکـی چارەسەرکردنی خۆ بە خۆدا، پێویستمان بەوەیە ئەقڵ و جەسـتە هەردووکیـان لە دۆخـی ئاگاییـدا بـن.

لەسەردەمی ئێستادا بواری پزیشکی بێئاگایە لەوەی کە جەستە خۆی سیستەمی چارەسەرکردنی خۆی لە خۆیدا هەڵگرتووەو سیستەمێکی شاراوەیە، بۆیە هەوڵیداوە سیستەمەکان لەیەک جیابکاتەوە، لەوانە کۆئەندامی دەمار، سیستەمی کوێرە گلاندەکان، دڵ و خوێنبەرەکان، لە ڕاستیدا ئەوەمان لە یادکردووە سیستەمی چارەسەرکردنی خۆبەخۆ، هەموو بەشێک لە بەشەکانی جەستە بە بێ دابڕان لە یەکتری دەگرێتەوەو بەسەر یەکەوە هەموویان چاکدەکاتەوە، چونکە ئەم سیستەمە گوێڕایەڵی هەر ئاماژەیەکە لە فیکرو هەستەکانمانەوە سەرچاوەی گرتبێ. تا ئێستا هیچ شتێک جێگەی سیستەمی چارەسەری خۆ بەخۆی نەگرتۆتەوە، لە ژێریی داهێنان و تواناداا، بە داخەوە ئێمە تەنها لەسەر ئەوە ڕاهاتووین چۆن ئەم سیستەمە پشتگوێ بخەین و لەبیری بکەین.هەرچۆن هەناسەدان ڕیتمێکی سروشتییە، سیستەمی چارەسەری خۆبەخۆش، هەمان شت پرۆسەیەکە لە جەستەی ئێمەو بەشێکی دابڕاو نییە، بەڵکو بۆ پاراستنی جەستەی ئێمە لە دەردو نەخۆشی لە ڕێگەی ئاگاییەوە پەیوەندی بەردەوام و نەگۆڕی لەگەڵ کایە (field)دا هەیە، بەلام ئێمە پشتگوێمان خستووە. تا ئێستا ڕوومالێکی تەواومان بۆشتە گرنگەکان کردووە: لەوانەش، سووربوونت لەسەر ئاگایی و هۆشمەندیت بۆ هەستەکان و هەموو ئەوەی لە لەشی تۆدایە. شتێکی تر کە دەتوانی ئێستا بە دەستی بێنی، ئەوەیە دەست بکەی

بەوەی ئاگایی خۆت لەو شوێنگەیە سەقامگیر بکەی، کە نەبینراوو شاراوەیە، هەموو شتێک یەکدەخات. ئەوە چۆن دەبێت؟ سەرەتا تەرکیز دەکەیتە سەر ئەو شتانەی چواردەورت ـ شتەکان، خەڵک و ڕووداوەکان- هەموو جۆرە هاندەرە دەرەکییەکان ـ لەجیاتی ئەوە، *هەوڵ بدە بە دوای بۆشایی نێوان شتەکاندا بگەڕێیت*. ئەگەر بۆ کەسێکی ترت ڕوانی ئاگاییت بخەرە سەر ئەو بۆشاییەی هەردووکتان لێک جیا دەکاتەوە. لە نێوان هەردووکتاندا بوارێک یان ناوچەیەک هەیە، ئێمە وا دەزانین هیچی تر نییە لە دووری نێوان، فیکرەکان، لە دووری نێوان شتەکان، لە دووری نێوان هەناسەکان، و لە دووری نێوان جووڵەکان. هەموو ئەمانەی ناومان هێنان لە نێوان ئەم دوورییە، یان بۆشاییەدایە، ئەگەر وتمان هیچ شتێک لەو بۆشاییەدا نییە، ئەوە لە ڕووی هۆشمەندییەوە کەموکورتیمان هەیە. ئەگەر هۆشمەند بوویت ئەوا ئەو دوورییە، بۆشایی نییە پڕە، دەوڵەمەندە، پڕ جووڵەیە. ئەو بوارە بواری هێزی تەواوە، ئەو ناوچە نادیارەیە، کە دەرهاویشتەی **ساتی ئێستایەو** هەموو شتێکی لە خۆیدا هەڵگرتووە.

کاتێک بۆشایی، لە وەستانێکی هێمن و بێدەنگدا دەبێت و تۆش لەو بۆشاییە ڕاماویت، کاتێک لە بۆشاییدا بە ئاگا دەبیت، بیر لە هیچ ناکەیتەوە، لە هەمان کاتدا جەستەت دەتوانێت خۆی ئازاد بکات لە گرژی، نائومێدی، نۆستالجیای برینی کۆن و پاشماوەی ئازارەکانی ڕابردوو. لەم دۆخی خاوبوونەوە قووڵەدا،

چارەسەری خۆبەخۆ چالاکتر دەبێت. جەستەت پێویستی بەوەیە ئەو وزەیە دەربدات کە تەواوی هەست و سۆزە ڕزیوو پاتاڵەکان، یادەوەرییە تاڵەکان و کۆستە دەروونییەکان لە گەڵ خۆیدا ڕابماڵێت. لە ڕووی ئایدیالییەوە، تۆ ملکەچی ئەم کاریگەرییە نەرێنییانە نابیت، ناتەوێ بییان ژێنیتەوەو وزەیان بە بەرابکەی. بەڵام هەمووشمان خۆنەویستانە ئەو کارە دەکەین، هەست بەوە بکەین یان نەکەین، ئێمە لەشی خۆمان سەرکوت دەکەین، نایەڵین پشووبدات، نامانەوێ لە ژارەکانی ناوی ڕزگارمان بێت، بەردەوام باری سەرشانی قورس دەکەین، داخوازی زۆرمان لێی هەیە.

ئەگەر هەستت کرد لەژێر فشاری ئەم بارە قورس و داخوازییانەدا، لەشت کارناکا، ئەوا ئاسانە ئەم ڕاهێنانە بکەیت، ئەویش تەنها لە ڕێگەی ڕاهێنانی خاوبوونەوەوە، دانیشەو هەوڵ بدە جەستەت لە باری ئارامیدا بێت، لە دڵی خۆتەوە بڵێ جەستەم دەتوانێ هەر کارێک بییەوێ ئەنجامی بدات... ڕەنگە لە کاتی پرۆسەکەدا یەکێ لەم شتانە ڕووبدات: ئاخ هەڵکێشان، خەوبردنەوە، قووتبوونەوەی یادەوەری، هەستە نامۆی کتوپڕ(لەشێوەی بێتاقەتی و دڵتەنگی)، هەڵچوونی دەروونی وەکو فرمێسک ڕشتن بەبێ ویستی خۆت، ڕەنگە دوایی کەمێک باری شانت سووک بێت. هەموو ئەمانە بریتین لەو ئاماژانەی لە جەستەی تۆوە دەردەهاوێژرێن، تاکو ئەوەت پێ ڕابگەیەنێ کە لەشی تۆ پێویستی بە ڕەخساندنی هەلێکە تا خۆی بژێنێتەوەو خۆی ڕێفرێش بکاتەوەو چارەسەری خۆی بکات.بەڵام ئەگەر جەستەت

به کردەوە لە دۆخێکی سروشتیدا بوو و بە بێ بەرگری خۆی نوێ کردەوە. ئەوا تاقیکردنەوەکە کاریگەرییەکی پێچەوانەی دانیشتنی پێشووی دەبێت. واتە ئەگەر ئارام و بێدەنگ دانیشتی و داوات لە جەستەت کرد ئەوە بکات کە خۆی دەیەوێ، دەبینی شتێک یان زیاتر ڕوودەدەن: هەستکردن بە ئاسایش و ئارامی قووڵ، تروسکەیەک لە شادی، بارسووکی و کرانەوە، هەستکردن بە پرسیارکردن لە شتە نادیارو شاراوەکان کە لە ژێر ماسکی ئەم بوونە مادییەدا سەریان هەڵداوە.بە چەند وشەیەکیتر، کاتێ جەستەت لە دۆخێکی سروشتی دایە، تۆ لە ئەزموونی بەختەوەریدا دەژیت. کاتێک بەم ئاسانییە بەختەوەر دەبیت، جارێکی تر لە خۆت دەپرسیتەوە، ئەرێ هەر بە ڕاستی تۆ کێیت؟ بەمجۆرە بینیت ئاگاییت ئەنجامی هەبوو، چونکە لە هەر خانەیەک لە خانەکانی لەشت دۆخێک لە مەعریفە، تێگەیشتن، شادی، نەمری دەدۆزیتەوە. لە هیند بەم دۆخە دەڵێن *(Sat Chit Amanda)*واتە ئاگایی نەمری، تێکەڵ بە خۆشییە هەمیشەییەکانی بەهەشت. بوونی تۆ لەم دۆخەدا، هەر ئەوەندە جەستە خۆی ناسییەوە، لەڕێگەی ناسینی خودی خۆیەوە، هەوڵی چاککردنەوەی خۆی دەدات، خۆی برینی خۆی ساڕێژ دەکاتەوە. جەستەت چی دەزانێ؟ ئەو خەسڵەت و تایبەتمەندییە مەزنە پیرۆزەکان دەزانێ ـ زانستی گشتی و توانای گشتی و بوونی گشتی دەزانێت - کە کرۆکی ژیان و تۆخمە بنەڕەتییەکانییەتی.

بۆ کارا کردنی کلیلی یەکەم
لە ژیانی ڕۆژانەمدا خۆم ئامادە دەکەم
ئەمانەی خوارەوە ئەکتیڤ بکەم:

١ـ ئەو بـژاردانە ئەکتیـڤ دەکەم کە هێـزی وزە لە جەستەمدا تا دوا پلە بەرزدەکەنەوە.

جەســتەی مــن، هێڵــی پەیوەنــدی نێــوان مــن و زەخیــرەیەک لە وزە بێکۆتــاییەکەی گەردوونە. ئەگەر هەستم کرد وزەم کەمی کردووە، مانای وایە من خۆم کۆسـپم لە ڕێگەی ئەو وزە بێ کۆتـاییەدا، لە جەسـتەم دەپرســـــم پێویســـــتییەکانی چـــــین و گـــــوێ لە ئامۆژگارییەکانی دەگرم. دۆخی نموونەیی ئەوەیە من لە دۆخـی بـار سـووکی و گـورج وگۆڵیـدا بـم، لە جـووڵەو ڕەفتارمدا، چونکە ئەو دۆخەیە، ڕزگارم دەکات لەو کۆت و بەنـدەی کە جەسـتەمی کەلەپـچە کـردووە، کەچـی هەسـتناکەم لە جەسـتەی خۆمـدا گیـرم خـواردووە، لە کاتێکدا جەستەی من و گەردوون یەک شتن.

٢ـ پێشئەوەی بە پێی تووڕەبوون و هەڵچوونەکانم ڕەفتـار بـکەم، ڕاوێـژ بە دڵـم دەکەم، چـونکە دڵـم ئەو ڕێـبەرەیە، دەکـرێ پشـتی پـێ ببەسـتم، بەتـایبەتی ئەو کـاتەی متمـانەی تەواوم پێیەتـی، دڵ یـارمەتیم دەدا لە ناسینی دۆخەکانی سۆزداری، بەزەیی و خۆشەویستی. دڵ کورسـیی ژیرییەکـانی سـۆزداری یـان تـووڕەیی و هەڵچـوونە، لەوەش زیـاتر دڵ، تەخـتەکەی پاشـایەتییە. ژیریی خۆشەویستی دەتوانێ وام لێبکات، لەگەڵ ناخی

خۆمدا پەیوەندی بگرم و لە پەیوەندیدا بم. کاتێک خۆم لە کەسێکی تردا دەبینمەوە، لە ڕێگەی ئەو ژیرییەوە هێزێک دەبەخشمە ئەو پەیوەندییانەی نێوان خۆم و ئەو یان ئەوانیدی.

٣ـــ لەش سووکی من، ئامـاژەیەکە لەسەر بەختەوەریی من، ئەگەر هەستم بە لەش داهێزران و تەمەڵی کرد، ئەوا تەرکیزی زیاتر دەکەم و چاودێری ئەم هەستانە دەکەم، چونکە ئەمجۆرە هەستانە بەڵگەن لەسەر ئەوەی من تووشی چەقبەستووی و تەمەڵی بووم و ڕۆتین، کاریگەرییەکی خراپی لەسەرم داناوە، ئەم تەرکیزکردنە زۆر باشترە لەوەی هەموو ساتێ هێزە شاراوەکانی جەستەم لە ئەزموونندا بێت و تاقیی بکەمەوە، بۆ گەیشتن بە ژیانێک پڕبێت لە چالاکی و نوێگەری. بۆ ئەوەی باشترین یارمەتی لە وزە کە لە هەر شتێکی تر زیاتر جەستەم پێویستی پێ بێت، پێی ببەخشم، نووستن، پشوودان، خۆراکی بە سوودو پێویست، گەشت و جووڵە، گیانی هاوکاری و پەیوەندی بەردەوام لەگەڵ سرووشتدا .

کلیلی دووەم
ڕێزگرتنی ڕاستەقینەی خود، بدۆزەوە

ڕێزگرتنی ڕاستەقینەی خود، هاوشێوەی جوانکردنی وێنای خود نییە، **وێنای خود**، دەرەنجامی ڕای خەڵکە بەرامبەر بە تۆ، بەڵام **خودی ڕاستەقینە**، لە دەرەوەی وێنەکاندایە، دەتوانین وەکو بوونێکی سەربەخۆ بیدۆزینەوە، دوور لە چاوی خەڵکی، دوور لە ڕای خەڵکی، چ جای ڕایەکان باشبن، یان خراپبن. خودی ڕاستەقینە، ترس نازانێ، خاوەن بەهایەکی بێ سنوورە. کاتێ تۆ ناسنامەی خۆت دەگۆڕیت لە وێنەی خودی خۆتەوە بۆ خودی ڕاستەقینەت، تۆ ئەو بەختەوەرییە دەدۆزیتەوە، کە هیچ کەسێک ناتوانێ لێت بسێنێتەوە.

• تۆ، خودی خۆت، وەکو هەرکەسێک لەم گەردوونەدا، شایستەی خۆشویستن و هۆگربوون و عاشقبوون بە خۆتی.

بودا

• ئاوات مەخوازە بەوەی شتێکی تر بیت، جگە لە خۆت و بوونی خۆت، هەوڵ بدە تەواو بەو شێوەیە بیت، کە خۆتی.

فرانسیس دی سال

بەختەوەری، یەکێکە لە شتەکانی ژیانی سروشتی، چونکە بەشێکی دانەبڕاوە لە خود. بە ناسینەوەی خۆت، دەگەیتە سەرچاوەی بەختەوەری. بەڵام زۆربەی زۆری خەڵک، بە کاری وێنەی خودییان سەرسام دەبن و تێدەکەون، خودی خۆیان دەشێوێنن. وێنای خودی ئێمە بنیاد دەنرێ، ئەو کاتەی مرۆڤ هاوشێوەو چوونیەک دەبێت، لە گەڵ شتەکانی دەرەوەدا یەک دەگرێت، ئیتر مەرج نییە شتەکانیش هەر ئادەمیزاد بن، دەکرێت ڕووداوگەل و بابەتگەلی ئەوتۆ بن کە وابەستەی هەستە مادییە بەرجەستەکانن.

خەڵک بەبالای پارەو ساماندا هەڵدەدەن، چونکە باوەڕیان وایە هەرچەندە پارەیان زۆربوو بەختەوەرتر دەبن. ناسرەوێ، هەر بە دوای بە دەستهێنانی پارەوەیە، چونکە بە شێوەیەکی زۆر بەراوردی خۆمان دەکەین بە بڕی ئەو پارەیەی دەستمان دەکەوێ، خودی خۆمان بەو وەزیفەیە هەڵدەسەنگێنین کە پێی هەڵدەستین، بەو شتانەی کە هەمانە ـ پارەو سامان و پایە و ڕای خەڵک دەربارەمان، هەموو ئەمانە ڕۆڵێکی کاریگەری بەهێزیان هەیە لەسەر بیروباوەڕمان کە ئێمە کێین، وە کێ دەبین!

ئێمە لە لایەکەوە دەمانەوێ خەڵک لە خۆمان ڕازی بکەین و پەسەندمان بکەن، چونکە یارمەتیی بەرزکردنەوەی ئاستی **وێنای خودیمان** دەدەن. لە لایەکی تریشەوە دەترسین لەوەی ئەگەر خەڵک پەسەندمان نەکەن ئەوا بەهای وێنە خودییەکەمان کەمدەبێتەوە، هەموو ئەمانەش پێیاندەڵێن، **ڕۆیشتن**

بەرەو مەبەست (object-referral)، واتە تۆ خودی خۆت دەبەستیتەوە بەو پارەو سامانەی کە لە *دەرەوەی* خودی خۆتە. بەرەو شتەکان یان بەرەو مەبەست، ئەم تیۆرە پێچەوانەی **ڕۆیشتنە بەرەو خود** (self-referral)، کە لە پێناو دۆزینەوەی خودی ڕاستەقینەی خۆتە ـ ئەم ئەزموونە بە گشتی لە *ناوەوەی* خۆتدا ڕوودەدات .

بوونی ڕاستەقینەی تۆ پێنج تایبەتمەندیی هەیە، ڕوودانیان پەیوەندیی هەیە، بە شتە دەرەکییەکان، یان ڕووداوەکان یان بە خەڵکی ترەوە:

١ـ بوونی ڕاستەقینەی تۆ بەستراوە بە هەموو شتێکەوە کە بوونی هەیە.

٢ـ بوونی ڕاستەقینەی تۆ سنووری بۆ نییە.

٣ـ بوونی ڕاستەقینەی تۆ داهێنانەکانی بێسنوورە.

٤ـ بوێر و ئازایە، ناترسێ بچێتە شوێنە ترسناک و نەناسراوەکانەوە.

٥ـ ئیرادەی بەهێزە، لە پلان و ڕێکستندا، بە توانایە، لە خشتەی کارەکاندا، بەشێوەیەکی گونجاو کارەکانی ڕێکدەخات.

هەرکە بڕیارتدا بە گواستنەوەی ناسنامەت بۆ بوونی ڕاستەقینەی خۆت، ئەو کاتە هەست بە ئازادبوون دەکەیت، ئەو کاتە دەتوانیت، ژیانێک بنیاد

بنێیت، پڕ بێت لە دەستکەوت و بەختەوەری. ئەگەر بە شتەکانی دەوروبەرتەوە کۆتوبەند کرابیت، ئەو کاتە لە ئاستێکی تەنک بە ڕووکارە تەنکەکەی دەرەوە دەمێنیتەوە، بۆ بوونێک کە ناچار نیت لەوێدا بژێیت. بەڵام لە ئاستە قووڵەکەی بووندا، دەکرێ ئارەزووەکانت ئاشکرا بن، چونکە بوونی ڕاستەقینەی تۆ بەرپرسە لە دۆزینەوەی هەموو دۆخەکان، هەلومەرجەکان و پەیوەندییە گونجاوەکانی ژیانت.

کاتێک لە قووڵاییدا ئارەزووەکانت دەرنەکەوتوون، هۆکارەکەی ئەوەیە تۆ هەڵەت کردووە، لەوەی بە ڕاستی بزانیت تۆ کێیت. چوون بەرەو مەبەست یان شتەکان، دوورمان دەخاتەوە لە ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆمانەوە بەرەو ناسنامەیەکی ساختە. لە هیند بەم دۆخە دەڵێن ئەڤیدیا Avidya یان نەبوونی مەعریفەی ڕاستەقینە. وتەیەکی کۆنی بەناوبانگ هەیە، بەراورد ئەکا لە نێوان Avidya و ئەو ملیاردێرەی وەکو دەرۆزەکەر بە شەقامەکاندا دەڕوات، چونکە لە بیری چووە پارەیەکی زۆری لە بانکدا خەوتووە.

کاتێک لە بیرت چووە تۆ کێی، ئەوا دەرباز نابێت هەردەبێ لە داهاتوودا، بکەویتە چاڵی خۆپەرستیی ئیگۆ(ego)وە، چوون بەرەو دونیای مەبەست، ناسنامەی خۆپەرستیی ئەو بوونەت بۆ دابیندەکات کە لەو هەلومەرج و ڕووداوانەوە سەرچاوەی گرتووە، کە هەموو کەسێک لە ڕابردوودا پێیدا ڕۆیشتووە، هەر لە ڕۆژی لە دایکبوونییەوە بگرە تاکو ئێستا. ئەگەر بە

وردی بنـوارِی دەبینیـت کەسـی خۆپەرسـت بە کـردەوە کەسـێکی ڕاڕاو نائـارامە. ئەو هەمیشـە لە هەوڵـی جـوان کـردن و گەشـکردنەوەی وێنەکەی خۆیـدایە، لە ڕێـگەی هێـزو زاڵبـوونەوە هەوڵـی مەیسـەرکردنی سـەلامەتیی خۆی دەدات، هەرچەندە ئەم بیانووە شتێکی بێ عەیبە، بەڵام کێشەکە لەوەدایە کاتێ بەم خووە ئالوودە دەبیت، هەست دەکەی بە بێ ئەم تایبەتمەندییانە، کەسێکی بزر و بێ ناونیشـانی لە هەمانکاتدا ترسـنۆکیت. هەرچۆن لە هەمـوو ئـالوودە بوونێکدا سـەرەتا هەسـت بە نەشـوەو شـادی دەکەیـت، کـاتێ خـودی خۆپەرسـتی «مـن» ی (ego)لە ئاسـتی بەرپرسیارێتی دایە: (مـن بالادەستم، ئەوانیـدی ملکەچـی ویسـت و فرمانەکـانی مـنن، مـن بـێ ترسـم چونکە کەس ناتوانێ بەرامبەرم بووەستێ)، (من بەهێـزم لە بـوونی منـدا هەمـوو هەسـت بە بچـووکی دەکەن)، خـودی خۆپەرسـتی (ego) هەوڵـی ئەوە دەدا، هەمـوو ئەم دۆخـانە بخـوولقێنێ و سـەرکەوتوو بێـت لە بنیادنانیـدا، ئەگەر بەشـێوەی سـەدا سـەدیش نەبێـت . لەسـەرووی ئەوەشـەوە، زۆر بەخێرایـی شـادی دایـدەگرێ، بەڵام لە ڕێـگەی شـکو گومـانەوە، هەرزوو تووشـی داخـووران دەبێـت، هەمـوو ئەوەی زاڵبـووی بە سـەریدا، لە پڕێکـدا ئـاوەژوو دەبێـتەوە... لەوەوە بـزانە دەبێ چی ڕوو بدات؟

ئەگەر ویسـتت مەودای توانـات بزانیـت لە ناسـینی «ئیگـۆ»، کە بەردەوام دژ بەبـوونی ڕاسـتەقینەت، لە

خەباتدایە، هیچ تەمومژێک بۆ ئەوە نییە، چونکە ئیگۆ هەموو سیفاتە پێچەوانەکانی لەو پێنج خاڵەدا لە خۆ گرتووە کە لە ڕابردوودا باسمان کردن.

١ــ «ئیگۆ» هەست بە دابڕان و تەنیایی دەکات، پێویستی بەوەیە لە دەرەوە ڕەوایەتی بدات بەو بیانووانەی، هەیەتی لە پێناوی ئینتیماو ئەوەی هەیەتی تا ببێتە بەهایەکی ڕێز لێگیراو.

٢ـ «ئیگۆ» هەست بە کۆتبەندی و سنوورداربوون دەکات، دەیەوێ لە ڕێگەی هێزو دەسەڵات بەسەر ئەوانیترەوە زاڵ بێت، چونکە دەترسێ ئاشکرا بێت کە بێدەسەڵاتە، ئەو دەمە ڕەنگە لە شوێنێکدا بەرەو ڕووی ببنەوە.

٣ـ « ئیگۆ»، نەریت و ڕۆتینی پێباشترە، لە داهێنان. لە دڵنیاییدا ئەمڕۆ تەواو وەکو دوێنێ دەبینێ.

٤ــ«ئیگۆ»، لە هەر شتێکی تر زیاتر لە نادیار دەترسێت، چونکە لە نادیاردا شوێنێکی تاریک و بۆش دەبینێت.

٥ــ«ئیگۆ»، هەوڵ دەدا بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیەوێ. بەڵام کاتێ دەبینێ، ناکرێ بە بێ خەبات و هەوڵدان، پێداویستییەکانی بە دەست بێنێ، بۆیە لە ناخەوە هەست بە کەمیدەکات.

وەکو دەبینی بنەمای بیرۆکەی ،«ئیگۆ»، بێباوەڕی و نەبوونی دڵنیاییە. ئەگەر لە ژیانتدا پشت بەستوو بیت بە «منـی خۆپەرسـت» واتە خـۆت دەهـاویتە بەختـی هەر کەسـێکی غەریـبەوە کە لە ڕێگـادا تووشـت دەبێـت، لە ڕێگەی خۆهەڵواسین و ستایشەوە، هەست بە بەختیاری دەکەیت، بەڵام تانە دانێک بریندارت دەکات. بۆیە گرنگە بـزانین، چـۆن دەگەیـنە بـوونی ڕاسـتەقینەی خۆمـان؟ هەنـدێ کەس لە ڕێـگەی شـەڕکردن لەگەڵ «ئیگـۆ» دا دەیەوێ پێـی بگـات، بەڵام ئەمە داوێـکە «ئیگـۆ» دەینێـتەوەو تێیـدەکەوین. چـونکە «ئیگـۆ» ئەوپەڕی هەوڵـی خـۆی دەخـاتە گەڕ لە ڕێـگەی فریـودانەوە، لە پێناوی مانەوەی خۆیدا، تاکو نەتوانیت پشت بە بوونی ڕاسـتەقینەی خـۆت ببەسـتی، تـا نەتوانیـت لە ئـارامی و بەختەوەریـدا بژیـت. بە هەمـوو شـێوەیەک «ئیگـۆ» بەرهەڵسـتی ئەو گواسـتنەوەیە دەکـات کە دەتەوێ پێـی هەسـتیت، چـونکە لە میـانەی گەڕان بە دوای خـودو بـوونی ڕاسـتەقینەی خۆتـدا، ئیگـۆ بەرهەڵسـتی تەواو دەکـات، چـونکە بە گەیشـتن بە خـودی ڕاسـتەقینەت ئەو بەرەو لە ناوچوون و نەمان دەچێت.

لەبەر ئەوە ترس لەو ئیگۆیە هیچ پاساوو بنەمـایەکی نیـیە، چـونکە **بـوونی ڕاسـتەقینەی** تـۆ دەتـوانێ هەمـوو شـتێک ئیگـۆ بیـیەوێ بە دەسـتی دێنـێ لە ــ ئـارامی، پشتبەخۆبەستن، شادی و هەستکردن بە ئاشتیی تەواو

ــــ چــونکە هەمــوو ئەو تایبەتمەنــدییانە لە بــوونی ڕاستەقینەدا جێگیرە، لەبەرئەوە پێویست ناکات هەوڵ بدەی و زەحمەت بکێشی تا بیدۆزیتەوە. لەبەرئەوە کێشە ڕاستەقینەکە لەوەدایە، ئەو ڕێگەیەی «ئیگۆ» بۆت دادەنێ، تا لەسەری بڕۆیت، ڕێگەیەکی تەواو هەڵەیە، ئەگەر لەسەری بڕۆیت، چونکە ئیگۆ تووشی نائومێدی دەبێت ئەگەر ئەوەی دەیەوێ بە دەستی نەهێنێ، خۆی بە شکستخواردوو دەزانێ. کاتێ ئیگۆ هەست دەکات لە بەدەستهێنانی کارێکی قورسدا شکست دێنێ، بەڵام **بوونی ڕاستەقینەی** تۆ شکست ناهێنێ، کاتێک ئەو شتەی دەستی بۆ دەبات شتێکە هەر خۆی بەدەستهێنانی زەحمەتە لە سەرەتاوە.

هیچ کاتێک «ئیگۆ» ڕێگەی ڕاستی نەگرتووە، **ڕۆیشتن بەرەو مەبەست** ناتگەیەنێتە شوێنی ئارام و سەلامەتی و پشتبەخۆبەستن. پرسیاری ڕاستەقینە ئەوەیە چۆن ڕیایی دەکەی بۆ «ئیگۆ»، نەرمی لەگەڵ دەنوێنی کار لەسەر دوورخستنەوەی دەکەیت، لەو ڕێگە هەڵەیەی گرتوویەتی، لە هەمان کاتدا چۆن ئەو نەریتە پووچەڵ بکەینەوە، کە خۆی لە ناسینی **شتە دەرەکییەکاندا** دەبینێتەوە.

یەکەم، بزانە چی دەکەی. بیرت بێتەوە ئاگایی کلیلی گۆڕانکارییە. بە نزیکی هەموو مرۆڤێک خەمی ئەوەیە و کار دەکات بۆ ئەوەی متمانەو ڕەزامەندی کەسانی

دەوروبەری بە دەسـت بێنـێ، ئەم شـێوازە لاسـایی کـردنەوەی ئەو منـداڵەیە کە دەیەوێ ڕەزامەنـدی و خۆشەویستیی دایک و باوکی بەدەست بێنێ، بەبێ ئەو ڕەزامەندییە، هەست بە سەرگەردانی دەکات و تەنانەت بیر لە خۆکوشتن دەکاتەوە، هەموو ئەمانە ڕەنگە بە کـردەوە ڕوویـدابێ، بەڵام ئێستا کە گەورە بـووین، تەماشاکە چۆن لە بێماناترین شت و سادەترین کردەوە ئازار دەچێژین، هەروەها سەرنج بدە لە قووڵی ئەو برین و ئازارەی هەستی پێدەکەی کاتێک یەکێک کە خۆشتدەوێ، پشتگوێت دەخات، دەبینی گرنگیت پێنادا، دەتبینـێ ڕووت لـێ وەردەگێـڕێ. لەبەرئەوە پێویستە هۆشیار بیت لەم هەستانەو بە ئاگاییەوە لێی بڕوانی. بیرەوەریی ئەو شتەی لە ڕابردوودا بریندار کردووی و سـوکایەتی پـێ کـردووی، حەزدەکەی بزانیت ئەو کەسە ئێستا چـۆن بیـر لە تـۆ دەکاتەوە، هەرچـۆن پێویستییە سـۆزدارییەکانی منـداڵێک زۆر زەحـمەتە بەلایەوە، ئەوە پەسـەند بکـات، ئەو کەسـەی خۆشـی ویستووە، هەروا بە ئاسانی جار جار بۆ پشوویەک یان دوورکەوتنەوەیەک، کارەساتێک بخووڵقێنێ.

هەرکـاتێ دەرگـات والاکـرد لەبەردەم ئاگـایی و هۆشمەندی، پێویستە لەسەرت بەرهەڵستی ئەو ترس و نائـارامییەی نەکەی بەرەڵات کـردوون. ئاگـایی یـان هۆشـمەندی توانـایەکی گەورەی هەیە لەسـەر

چارەسەرکردن ئەگەر نیگاو ئاگاداریت بە ئاسانی خستەسەری و بوارت ڕەخساند کە سەربگرێت. ئەگەر کینە لە دڵێک ئازاری دای گرنگی بەو هەستە مەدە، چونکە زوو دەڕوات. هەستی «ئیگۆ» دەیەوێ ڕابردووت بیربێتەوە، بە چاندنی باوەڕێکی هەڵە، بەوەی پێویستە لەسەرت بەردەوام داکۆکی لە خۆت بکەیت. بیرخستنەوەی ئەوەی لە ڕابردوودا ئازاری داوین، وزەکانمان ئاراستە دەکات بەرەو جەختکردنەوە لەوەی ئەوەی لە ڕابردوودا برینداری کردووین، دووبارە نابێتەوە. بەڵام هەوڵدانی سەپاندنی ڕابردوو بەسەر ئێستادا، هەڕەشەی بەردەوامیی لە هەستکردن بە ئازار ناسڕێتەوە.

بۆ ئەوەی هەڵەیە ڕاست بکەیتەوە، تەنها لە خۆت بپرسە: (ئایا ئاگاییم ئەوەندە هەیە کە من بریندار کراوم؟ ئایا ئەم برینە کۆنە یان تازەیە؟)ئەگەر لەگەڵ خۆتا ڕاستگۆ بیت، یەکسەر هەست دەکەی ئەم برینداربوونە کۆنە، ڕابردوو دەستت بۆ دێنێ، دەیەوێ بتگرێ. ئێستا ئەم پرسیارە لە خۆت بکە: (لە یادکردنەوەی برینە کۆنەکاندا من چیم چنییەوە؟)جارێکیتر ئەگەر لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆ بیت دەڵێی، هیچ سوودێکم نەبینیوە، چونکە ئەگەر سوودت لە یادکردنەوەی ئازارەکانی ڕابردوو ببینیایە، ئێستا بەو ڕادەیە هەستت بە خەمۆکی نەدەکردو هێندە زوو لە تانەو ڕەخنەی خەڵکانی دی هەڵ نەدەچووی. ئەگەر

ئیگۆ لە سەر حەق بووایە، هێندە ژاری کەڵەکەبوو لە ئازارەکانی ڕابردوو لە تۆدا نەدەبوو.

کەواتە پشتبەستنت بە کەمێک ئاگایی، دەتوانیت کاریگەریی برینە کۆنەکان پووچەڵ بکەیتەوە، وە ڕزگاربیت لەو باوەڕەی کە گوایە بە سوودە. لای ئیگۆ چەند ڕێگایەکی ژیرانە هەیە دەیەوێ باوەڕت پێ بێنێ، بگەڕێیتەوە سەر ئەو نەخشانەی کە دوێنێ شکستیان هێناوە. لە جیاتی ئەوەی دەست بکەی بە جێبەجێ کردنی گەمەکانی ئەو، تەنها دەست بکە بە چاودێری کردنی دۆخەکە بزانە چی ڕوودەدا، دەبینی هەندێ بەرهەڵستی لە تەواوی گەمەکەدا ڕوودەدا، چونکە لایەنی پۆزەتیڤی تێدایە. ڕابردووت ساتی خۆشی و سەرکەوتن و خۆشەویستی و پشت بەخۆبەستنیشی تێدایە، بەدەنگێکی ڕوون «ئیگۆ» بە گوێتا ئەچپێنێ: (بینیت؟ تۆ لەسەر ڕێگەی ڕاستی، متمانەم پێبکە، نموونەی جوانی ترت دەدەمێ).

نائارامی و ڕۆژ ڕەشی لە ڕابردووەوە دێنێ و لەگەڵ یادەوەرییە خۆشەکان و سەرکەوتنەکاندا تێکەڵیان دەکات تا لە خشتەت دەبات، بە خودە خۆپەرستییەکەی خۆی باوەڕت پێدێنێ، لە ڕێگەی وەهمێکەوە لە ژیانتدا، ئیگۆ وێنە خودییە نموونەییەکەت لە ئاوێنەدا پیشان دەدا، تۆش جگە لە شتە باشەکان هیچیتر نابینی، چونکە ئەم وێنە خودییە لەو کاتەدا شتە ناشیرین و خراپەکان لادەبا. لە گاڵتەجاڕییەکانی ڕۆژگار، تۆ بە شوێنکەوتنی شتێکی نموونەیی، خودی

ڕاستەقینەت لە دەستدەدەی، ئەمەش لوتکەی نموونەییە. لە جیــــاتی ئەوەی هەوڵ بـــــدەی بە پێـــی خـــــودە نموونەییەکەت بژییت، لە بوونی خۆتا هەوڵ بدە تەسلیم بە ســـادەیی و بێتــاوانی خــۆت ببیــت. کەی زانیــت تــۆ لەسەر حەقیت، ئەوا بوونت بەسە .

پێویست ناکات تا لە هەوڵ و کۆشش و ئازاردا بیت، بوونی ڕاستەقینەت بوونی گەردوونە. چیت لەوە زیـاتر دەوێـــت؟ کـــاتێ داهێنـــان دەکەیـــت و هەســـتدەکەیت ناترسیت، دەتوانیت، هەنگاو بەرەو نادیار هەڵێنی، چەکی دەســـتت ســـووربوون و ئیـرادەن ـــ دەبینیـت هەمـــوو شتێکت پێبەخشراوە .

ئاگــایی و هۆشـمەندی پێویســتیان بە خــۆڕاگری و ڕاهێنان و شارەزایی هەیە، وەکو میوە وایە پێش ئەوەی بکەوێتە سەر زەوی چەندە کاتی پێویستە تا پێدەگات. هەرچەند لەم ڕاهێنـانەدا قـووڵ بیتەوە، دەبینـی ئاسـانتر دەجووڵێی، سینگ فراوانتر، دڵخۆشـتر، هەماهەنگ تر و گونجـــاوتر لەگەڵ ژیانــدا هەڵــدەکەی. هەمـــوو ئەمـــانە بەڵــگەن لەســــەر ئەوەی تــۆ پەیوەنــدیت بە بـــوونی ڕاستەقینەی خۆتەوە کردووە.

لە بیـرت نەچـێ ئیگـۆ بـۆ مـاوەی چەنـد سـاڵێک ئەو هەســـتەی لا دروســـت کــردووی، بـــووەتە بەشـــێک لە سروشـتی تـۆ. تەنـانەت دوای بینـین و پەسـەند کردنـی خــودی ڕاســتەقینە، دەبینـین لە گەڵ نەریـتە خراپەکـان، شـێوازو سـتایلەکان، یاســا و سیســتەمەکاندا لە کێشــەو ململانێدان، پێویستە بە یاساو سیستەمێکی نوێ ژیانیـان

ڕێکــبخەنەوە، تـــا بتـــوانن لەو ڕێـــگەیەوە خـــودی ڕاســـتەقینەی خۆیـان بە دەســـت بێـنن. بەلاّم ڕەچـاوی گرنگی و مانـای بەدەسـتهێنانی خـودی خـۆت بـکە. ئەو کەســەی زانــی چـۆن خـودی خـۆی بە دەسـت بێنــێ، پێویست ناکات خەڵک ستایشی بکات و پێی سەرسامبن، چـونکە کەسـێکی ئـازاد و سەربەسـتە، نە ڕەخـنە نە ستایشـکردن، هـیچ کـاریگەرییەکی لە سـەریان نییە، ئەو کەسـێکە نە لە خەڵـک گرنگتـرەو نە خـۆی لە خەڵـک بە کەمتر دەزانێ. ئەو دەتوانێ بە بێ ترس و دوو دڵی چی پێخۆشە تاقی بکاتەوە، چونکە ئازادە لە کـاریگەریی ئەو هەڵوێســت و دۆخ و ڕووداوو پەیوەنـدییانەی ، بیـیەوێ «ئیگـۆ» بـۆی دەسـتەبەر بکـات. هەمـوو ئەوەی بـوونی ڕاســتەقینەت نماینـدەی دەکـات، دابـڕاوە لەو وێنـایەی «ئیگۆ» بە لێزانـی و وردەکـارییەوە کـۆی کـردۆتەوە لە پێناوی ڕازی کردنی خودی خۆی دروستی کردووە.

لێـرەدا چەنـد خاڵێـک دەخەیـنە پێشـچاو بـۆ زانینـی ئەوەی چی ڕاستەقینەیەو چی وەهمە:

- زۆر و زەبەندی ڕاستەقینەیە. قاتوقڕی وەهم.

- پیـاو چـاکی ڕاسـتەقینەیە. هەوڵـدان بۆ پیاوچـاکی وەهم.

- تەسـلیمبوون بە واقیـع ڕاسـتییە. هەوڵـدان بـۆ پێشکەوتن و بەردەوامی وەهم.

- ساتی ئێستا ڕاستەقینەیە. ڕابردوو وەهم.

- تۆ ڕاستەقینەی. ئەوەی پێیوایە تۆ ئەوی وەهم.

ڕۆیشتن بەرەو خود ڕێگەت دەدات ببینی و واقیع پەسەند بکەیت. ئەگەر بەرەو دەرەوەی خود ڕۆیشتی، تۆ پێچەوانەی واقیع بەهێز دەکەیت، بۆ بەدبەختی کولتووری ئێمە هەمیشە پروپاگەندە بۆ پێچەوانەی واقیع دەکات. ئەگەر خۆتت بینی بەوەی کەسانیتر سەرسامبن بە تۆ، بۆ ساتێک هەڵوێستەیەک بکەو لە خۆت بپرسە«بۆچی ئەم کەسە گرنگیی بە من دەدات چ لەو باشتر بم یان خراپتر بم؟ چونکە هەردووکمان گرنگی بەو پەیوەندییە دەرەکییە دەدەین، کە پێکەوەی بەستووین. ئەو پێویستیی بە منە تەواو وەکو ئەوەی من پێویستم بەوە». تێبینی ئەوە بکە چەندە هەوڵی ئەوە دەدەی ئەو کەسانەی پشتیان تێکردوی سەرسامیان بکەی بە خۆت، لە هەمان کاتدا ئەوانیش کەسانیتر بە خۆیان سەرسام دەکەن، ئەم سوڕە بێکۆتاییە بەردەوامە، چونکە لەسەر بنەمای هەستێکی هاوبەش لە ترس و بێ متمانەیی دروستبووە.

بەڵام کاتێ خود دەکەیتە مەرجەع یان سەرچاوەی خۆت، ئەو هەڵسوکەوتانەی کە خودیان نائومێد و پەکخستبوو، تۆ کۆتاییان پێدێنیت، ئەو کاتە تۆ خۆت دەبیتە دادوەر لە هەڵسەنگاندنی خۆتدا، ئامانجت دەبێتە دۆزینەوەی بەها بێکۆتاییەکەی خودی خۆت، بێئەوەی گوێ بدەیتە قسەو قسەڵۆکی ئەم و ئەو. هەست بە ئازادییەکی ڕەهاو مەزن دەکەیت .

بیرمە شتێکم خوێندەوە سەبارەت بە پیانۆ ژەنێکی بلیمەتی ڕوسی، خەڵکی بە بەهرەکەی سەرسام کردبوو، تەنانەت مۆسیقارە ڕکابەرەکانیشی پێی سەرسامبوون، فێربوو بوو هەموو پارچە مۆسیقایەکی کلاسیکی، نوێ دەکردەوە. بەجۆرێ وردەکاری تێدا دەکردو دەیژەند، لە دەرەوەی توانای مرۆڤدا بوو، تەنانەت بڕگە زۆر قورسەکان، کە پێویستیان بە دەستوەردانی شەیتانییانە دەکرد، لای ئەو وەکو گەمەی منداڵانە وابوو، کاتێ دەچووە ناو جەماوەر داوای لێدەکردن، کەس بە سەریدا هەڵنەداو ستایشی نەکات، هیچ گرنگییەکیشی بە خۆی نەدەدا، کاتی نووستنی بهاتبایە، لە هۆڵی دانیشتن هەر لەسەر پیانۆکە لێفەیەکی بە خۆیدا دەداو لێی دەنووست. ئەو بە ڕاستی گەیشتبووە خودی ڕاستەقینەی خۆی، دەتوانی بیهێنیتە پێشچاوت هاوڕێکانی چەند ڕێزیان دەگرت، ئەوان بۆ ئەم پیاوە گەورەیە دەبوونە ڕێزو گەورەیی، زۆر زیاتر لەوەی داوایان لێبکات، یان باوەڕی بەوە هەبێ چەند شایستەی ئەو ڕێزلێنانەیە. لە بەرائەت و سادەیی خۆیدا کە تەواوی ژیان و هەڵسوکەوتەکانی گرتبووەوە، مەزنایەتییەکی سروشتی دەبینرا. تۆ ناتوانی خاوەن تایبەتمەندییەک بیت لە تەواوی بوونتدا تیشکباتەوە، تەنها ئەو کاتە نەبێ بۆت دەردەکەوێ، بوونی ڕاستەقینەت دەتوانێ ئەو ڕاستگۆیی و جوانییەی تیا بدرەوشێتەوە، کە تەواو سروشتین بۆ ژیان.

بۆ ئەوەی کلیلی دووەم
لە ژیانی ڕۆژانەمدا کارا بکەم
پێویستە بەم کارانە هەستم:

١ـ لە هەڵوێستە قورسەکاندا چاودێری خۆم دەکەم بێئەوەی بڕیار لەسەر شتەکان بدەم. تەنها بینەری گۆڕانکارییەکانی دەبم. چاودێری خۆم دەکەم خەمۆکی و فشاری دەروونی بە سەرما زاڵ نەبێت، چونکە «ئیگۆ» کۆپییەکی بەرتەسک و سنووردارە لە زاتە ڕاستەقینەکەی مندا، ئەو هەستکردنم بە دڵتەنگی و گۆشەگیری لە جەستەی مندا دەچێنێ. ئیتر ئەم هەستە نەرێنییە، چەکەرە دەکات بۆ سینگ و دڵ و گەدەو خوێنبەری گوێچکەڵەی دڵ، هەردوو شان و مل و پشت. کاتێ خودە خۆپەرستەکەم بەسەر دۆخەکەدا زاڵبوو ئەوا ئەو شوێنانەی ناوم هێنان تووشی ئازار و شەکەتی دەبن. لە ساتێکی ئاوادا، ئەوەندە بەسە ئاگام لەوە بێت، خودە خۆپەرستەکەم بەرپرسیارە بەرامبەر ئەو هەست و نەهامەتییانە. بە چاودێری کردنی ئەو کارەی کە «ئیگۆ» پێی هەستاوە، دەتوانم لەو هەستە ساختانە خۆم جیابکەمەوەو ڕزگار ببم.

٢ـ لێپرسینەوە لەو هاندەرانە دەکەم کە لەپشتی ئەو بڕاردانەوەن کە خۆم پێی هەستاوم. هاندانەکانی «ئیگۆ» هەمیشە ڕەگی داکووتاوە لە ئالوودەبوون بە دەسەڵات و زاڵبوون و متمانە و چاکەکردن لەگەڵ

خەڵک لە ڕێگەی کارکردنەوە. بەڵام خودی ڕاستەقینە هاندەری خۆشەویستیی لە پشتە. لە ئەمڕۆوە بەرەو خودی ڕاستەقینەی خۆم دەڕۆم ئەویش لە ڕێگەی ئاگاییمەوە چاودێری هاندانەکانم دەکەم بزانم بڕی ئەو خۆشەویستییەی لەو هاندانانەوە هەستی پێدەکەم چەندە وە بڕی ئەو خۆپەرستییەی لە ئیگۆوە هەستی پێدەکەم چەندە؟.

٣ـ ئێوارە کە دەچم بنووم، هەموو ئەوەی لە ڕۆژەکەدا بینیومە دەیهێنمە پێشچاوم، کورتی دەکەمەوە، بێلایەنانە ماوەی پێنج خولەک چاودێری دەبم، وەکو فیلمێکی سینەمایی لە خەیاڵی خۆمدا لێی دەدەمەوە، لە ڕێگەی هۆشمەندی و ئاگاییەوە ئەو پرسیارە لە خۆم دەکەم تا بۆم ئاشکرا بێت، چەندە لە ڕێگەی «ئیگۆ»وە ڕەفتارم کردووە، وە چەندە بە خودی ڕاستەقینەی خۆم کارم کردووە.

کلیلی سێیەم
خۆت لە ژەهری ژیان پاککەرەوە

دۆخـــی سروشـــتی تـــۆ دۆخـــێکە لەم دۆخـــانە: بەختەوەری، ئارامی، دەستکەوتی خۆڕەس. کاتێ هیچ ئەزموونێکت لەم دۆخانە نییە، ئەوا هەندێ ژەهر لە ئەقڵ و جەستەتدا کۆ دەبێتەوە. ڕەنگە ئەم پیسبوونەش کاریگەری خراپی لەسەر هەستەکانی سۆزمەندی، نەریت و پەیوەندییەکان هەبێت، هەروەکو مادە ژاراوییەکان. هەموو ئەو هەڵچوونانە سەرەتا لە ئەقڵدا ڕەگ دادەکوتن، وەکو ئەنجامی خۆگونجاندن. لەبەرئەوە چارەسەری ژاراوی بوونەکە لە ژیانتدا لەو ئاستەوە دەست پێدەکەین، کە ئەقڵ دۆخە سروشتییەکەی خۆی لە دەستداوە. ئەم جۆرە خۆ گونجاندنە لە ژیاندا هەر زوو دەست پێدەکەن. سەرەتای نیشانەکانی ژاراوی بوونی ناوچە سۆزدارییەکانە وەکو: تووڕەبوون، دوودڵی، هەستکردن بە تاوان و شەرمۆکی. لە گەڵ گەشەی تاکدا بەدوای ئەم هەڵچوونانە شتی تر دەستپێدەکەن وەکو، باوەڕ بەخۆبوونی لاواز، پەیوەندیی ژاراوی و ستایلی ژیانێکی نا هاوسەنگ. بۆ لابردنی ژەهرەکانی ژیان، پێویستە فێربیت چۆن ئاراستەی ئەم خۆگونجاندنە بەشێوەیەکی تەواو ئاوەژوو دەکەیتەوە.

ئەوە کێیە سەردەکەوێتە سەر گردەکەی خوداوەند؟
ئەوە کێیە لە شوێنی پیرۆز ڕادەوەستێ؟
ئەوە ئەو کەسەیە کە خاوەن دەستی پاک و دڵی پاکە.

سام، سرووتی ٢٤

زۆر جـار ڕەگـی ئازارەکـان بە چـاو نـابینرێن. ئەوە ڕاستییەکی تـایبەتە بەو خۆگونجاندنەی ژەهـر لە ژیانی مرۆڤدا بڵاو دەکاتەوە، بەهێزترین خۆگونجاندن ئەوەیانە لە ئاسـتی بیرتیـژی و زیرەکیـدا بـوونی هەیە، لە یەکەم ساڵی ژیـانی منـاڵەوە دەسـت پێدەکات. مێشـکی کـۆرپە فێردەکـات چـۆن بیـر بکـاتەوە، چـۆن هەسـت بکـات و لە گەڵ کاریگەرییەکـانی نێومـاڵـدا، هەڵسـوکەوت بکـات، ئەم خۆگونجانـــدنە لەگەڵ گەورەبوونمانـــدا دەبێـــتە تایبەتمەندییەکی بەربڵاوو بە تەواوی دەسـەڵاتی بەسـەر هەمووماندا دەشکێ.

ئەمە لەو کـاتەدایە شـێوازی درێژخـایەن لە مێشـکی خۆمانـدا بە درێژایـی ژیـان فەرشـی سـووری بـۆ ڕادەخەیـن، تەنـانەت ئەمـڕۆش تـۆ ئەو سـیناریۆیانە لێکدەدەیتەوە کە لە تەمەنی دوو یـان سـێ سـاڵیدا فێری بوویت. چاودێری منداڵێکی بچووک بکە لە گەڵ دایکیدا لە مـاڵ دەردەچـێ، چـاوی بە «مژمـژە»یەکـی گەورە دەکەوێ کە بە چـــوکڵەیەکی درێـــژەوەیە، منـــداڵەکە ئارەزووی لێیە دایکی دانەیەکی لەو مژمژەیە بۆ بکڕێت، چی بکات؟ شێوازی باوو پێڕەو کراو لای منداڵ ئەوەیە: یەکەمجار بە دەنگێکی نەرم و پڕ نـازەوە داوا لە دایکـی دەکات بـۆی بکـڕێ، ئەگەر تەکتیکەکەی سـەری نەگرت، ئەوا تاکتیکێکی پێچەوانە تاقیدەکاتەوە، بەشـێوەی تونـدو خـراپ. ئەکـاتە شـین و زاری واوەیـلا، دواتـر دەقیژێنـێ، دونیـا لەسـەر خـۆی کۆدەکـاتەوە. ئەگەر ئەم تەکتـیکەش

سەری نەگرت ئەوا دەداتە باری بێ عاری، لاساری و گوێ پێنەدان، کەمتەرخەمی و بە گوێی دایکی ناکات، هەرچی دایکیشە نایەوێ منداڵەکەی بەدبەخت و ئاڵۆزو پەست و خەمبار بێت، ئەم شێوازەی منداڵەکە گرتییە بەر زۆر زیرەکانە ترە لەوەی کێشەکە باشە یان خراپە، توونـدرەوییە یـان نەرمونیـانییە. ئەگەر مـانگرتن و عینـادییش ڕۆڵـی نەبـوو، ئەوا منـاڵەکە دوا سـیناریۆ دەخاتە کار، ئەویش ئەوەیە ڕۆڵی قوربانی دەبینێ - من منـاڵێکی هەژارم کەس منـی خۆشـناوێ، دڵیـان نـایە مژمژەیەکم بۆ بکڕن، لە کۆتاییدا کە دایکەکە ملکەچی داواکەی دەبێـت و مژمـژەکەی بـۆ دەکـڕێ، منـداڵەکە دەبێتە خـۆ گـونجێنەر، ،«نەخشـەکە سـەرکەوتن»ی بە دەستهێنا.

ئەم سوورە لە هەڵچوونە سۆزدارییەکان، ملیۆنەها کەس لە گەورەکـانیش بە هەمـان نمـایش هەڵدەسـتن، هەمـان شـێوازو تەکتیـک بەکـاردێنن بـۆ بەدەسـتهێنانی ئەوەی کە خۆیـان دەیـانەوێ. ئەو کێشـەیەی لەگەڵ ئەم خـۆ گونجانـدنەدا دێـتە پـێش، کێشـەی گەمەکـردنە بە هەسـتی خەڵکـانی تـر، لەم کـاتەدا تـۆ نـاتوانی ــــ خۆشەویستی بە مانا فراوانەکەی، ئارامی و خۆشبەختی بەدەست بێنی. چونکە خۆگونجاندن بە شێوازێکی هەڵە مێشـک لەسـەر خۆشـبەختی و شـادی ڕادێنـێ. بە پێڕەوکردنی ئەم شـێوازە لە ڕاستیدا تـۆ فێڵ لە خـۆت

دەکەیت، یاری پێدەکەی، دەبێتە ئەو کەسەی لەسەرەتاوە نەرم و نیانە، دواتر دەبێتە ئەو کەسە خراپە، ئەو کەسە بێ عارو لاسارەی کە خۆی بە قوربانی دەزانێت.

خۆگونجاندن، خراپترین شێوەی ژاراوی بوونە، لە فۆرمی ژێریدا. تۆ ناتوانی بگەیتە بەختەوەری ڕاستەقینە ئەگەر واز نەهێنی لە ئەقڵی خۆگونجاندن. لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئێستا زۆر گرنگی بە ڕێبەری کردنی ژیانێک دەدرێ، زیاتر سروشتی و خاڵی بێت لە مادەی ژاراوی. خۆپاککردنەوە جۆرەکەی هەرچییەک بێت هەر بە سوودە، بەڵام نهێنیی فرێدانی ژەهری جەستە لە ئەقڵدایە زیاتر لە هەر شوێنێکی تر. لێرەدا بە حەوت هەنگاو دەتوانی لەسەر ئاستی ژیری خۆت لە ژەهر ڕزگار بکەی:

هەنگاوی یەکەم: بەرپرسیاریێتیی کاردانەوەی ئێستات بگرە ئەستۆ.

هەنگاوی دووەم: بینەری ئەو شتە بە کە هەستی پێدەکەی.

هەنگاوی سێیەم: هەستەکانت پۆلێن بکە.

هەنگاوی چوارەم: گوزارشت بکە لەوەی هەستی پێدەکەی.

هەنگاوی پێنجەم: لە هەستەکانتا هاوبەشیی کەسانیدی بکە.

هەنگاوی شەشەم: هەستە ژاراوییەکانت دەربکە دەرەوە لە ڕێگەی پێڕەوکردنی ڕێوڕەسمەکانەوە.
هەنگاوی حەوتەم: ئاهەنگی ڕزگاربوون لە ژارەکان بگێڕەو، ڕێگاکەت تەواوبکە.

ئەم حەوت هەنگاوە جێبەجێ بکە، چ بەوەی هەوڵی گۆڕینی هەڵچوونە ژاراوییەکان بدەی، یان نەریتەکان یان ئارەزوو، یان هەر پەیوەندییەک، چونکە خۆگونجاندنی ڕابردووت، کەوتۆتە ناوجەرگەی هەموو ئەمانەوە.

هەڵگرتنی بەرپرسیاریتی، یەکەم وازبێنە لە سەرزەنشت و هەستکردن بە تاوان. وازهێنان لە ئازارەکانی ئەمڕۆت واتە دۆزینەوەی ڕێگەیەکی داهێنەرانە بۆ گۆڕینی کاردانەوەی خۆگونجاندنت کە لە ڕابردوودا ڕەگی داکوتاوە. کاتێ بەرپرسیاریتی وەرناگری، ئەوا چارەنووست دەخەیتە دەستی کەسێکی ترەوە کە بەرپرسیاریتی هەڵناگرێ. ئەگەر سەرزەنشتی یەکێکی ترت کرد، واتە چاوەڕوانی ئەوە لەو کەسە دەکەی، بگۆڕێ بۆئەوەی تۆ هەستت باشتر بێت. ئەم گۆڕانکارییە چەند دەخایەنێت؟ ڕەنگە بە درێژایی ژیانت چاوەڕوان بیت. ئەگەر گۆڕینی خۆت هێندە زەحمەت بێت، ئیتر چۆن دەتوانی خەڵکانیتر بگۆڕیت؟ کەواتە واز لە گۆڕینی خەڵکیتر بێنە.

بیـــنەری ئەو شـــتانە بە کە هەســـتی پێـــدەکەی، خۆگونجانـدن ڕاهێنانـت پێـدەکات، هەرجارێـک تووشـی دۆخێکـی هاوشـێوە بـوویتەوە، دەیەوێ بەهەمـان ڕێـگە هەسـت بکەیـت. ئەمەش جـۆرێکە لە نائومێـدی، چـونکە هەر کاتێ کاردانەوە کۆنەکە دەورووژێ و سـەر لەنوێ سـەرهەڵدەداتەوە، تـۆ پێشـوازی لێـدەکەی. ئەوەی تـۆ پێویسـتت پێیەتـی شـوێنێکی پـاکو ڕوونە، شـوێنێک بـۆ بینـین، شـوێنێک بـۆ گەواهیـدان، بەو واتـایەی تـۆ لەگەڵ هەسـتەکانتا ئامادەگیت هەیە بەڵام، گوێڕایەڵیـان نیـت و بەکـار نـاهێنرێ. باشـترین ڕێـگە بـۆ ئەم بینینـە یـان گەواهیـدانە ئەوەیە، شـوێنی هەسـتەکان لە لەشـی خۆتـا دەستنیشـــان بکەیـــت، هەســـتی ســـۆزمەندیی ژاراوی، کەوتـــۆتە یەکێـــک لە ســـەنتەرەکانی ژێـــرییەوە، بە سانسـکریتی پێـی دەڵـێن چـاکرا «Chakras» کـان. تووڕەیی لە هەنـاودا هەسـتی پێدەکرێ، گـرژی لە گەدە، تـرس لە دڵ، نائومێـدی لە قـوڕگ، کێشـەی سـێکسـی لە نـاوچەی کۆئەنـدامی زاوزێ. لەگەڵ هەمـوو ئەوانەشـدا نـابێ کارەکـان ئـاڵۆز بکەیـن. لە زۆر کەس دەپرسـین سـەبارەت بە جـۆری هەسـتی ژاراوی بوونیـان، تـووڕە دەبـن و دەترسـن. تـۆ کـاتێ ئەو هەسـتانە دات دەگـرێ، گرنـگ نیـیە بە لاتەوە ئەو ئەنـدامانە «چـی» دەڵـێن. لە جیاتی ئەوە گرنگی بدە بەوەی هەستەکانت «لەکوێ» ی جەسـتەمانەوە، باسـی ئەو هەسـتانە دەکەن. دەسـت

نیشان کردنی شوێنی هەست کردن لە لەشماندا، هەراو زەنای ئەقڵی ناوەکی تۆ دەپەڕێنێ کە ڕێگە بەو هەستانە دەدا بە زیندوێتی بمێننەوە.

ناو لێنانی هەستەکان. ئەگەر درکت بە هەر هەستێک لەو هەستانە کرد لە جەستەتدا، ناوێکی لێ بنێ، بەڵام با وشەکان ئاسان بن لە گوزارشت کردندا: ترس، تووڕەیی، نەیاری، نائومێدی، هەستکردن بە تاوان، ئیرەیی. ئەو وشانە بە کارمەهێنە کە بۆچوون و دانایی تێدایە وەک ـ خیانەتی کرد، هیوا بڕاو بوو، هەستی بریندار بوو ـ یان ئەو وشانەی سەرزەنشتی کەسانی تری پێدەکەن، ناونانی هەستەکانت ڕێگەیەکە بۆ ناسینەوەی ئەو شتانەی کە هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکەیت. چونکە تۆ بە سادەیی و ڕاستگۆیی شتەکان وەردەگریت، لەبەر ئەوە ناکەویتە ژێر کاریگەریی ئەو چیرۆکە ئاڵۆز و درێژانەوە، لەکاتی وەڕسی و ناڕەحەتیدا، بە گێڕانەوەیان هەمووومان فریودەدا، هەموو چیرۆکێک دەگێڕرێتەوە، سەبارەت بە یەک شتە، ئەویش ڕابردووە، بەڵام سۆز و هەستەکانت، لە ساتی ئێستا دان، نەک ڕابردوو.

گوزارشت لە هەستەکانت بکە. هەر ورووژانێکی دەروونی زۆر ژاراوی دەبێ، کاتێ لە ناختا پەنگ دەخواتەوەو دەری نابڕیت، گوزارشت کردن نەفەسێکە

بۆ ڕزگاربوون لە ژەهرەکان، گوزارشت کردن دەروونت ئارام دەکاتەوە، جەستەو ئەقڵت پاکژ دەکاتەوە. گوزاشت کردن بەو مەبەستە نییە، هەرچەندە ڕق و کینە هەیە هەڵی ڕێژم، چەندەم پێ دەکرێ سەرزەنشتی کەسانی تر بکەم، بێگومان یەکەمجار لای خۆتەوە هەوڵ بدە گوزارشت لە خۆت بکەیت، لە ڕێگەی نووسین و تۆمار کردنەوە بۆچوونی خۆت دەربڕیت، ئینجا لە ڕێگەی بیرو بۆچوونی یەکێکی ترەوە گوزارشتی لێ بکە، ئەمەیان زۆر زەحمەتە. ئینجا لە دیدی دەستەی سێیەمەوە گوزاشت لە هەڵوێستت بکە وەکو ئەوەی ڕووماڵی ڕووداوێک بۆ «نیۆیۆرک تایمز» بکەیت. کاتێ پێداچوونەوە بە هەر سێ ڕاو بۆچوونەکاندا دەکەیت، هەموو ئەو پێکدادان و دژیەکییەی لە شێوەی ترس و تووڕەییدا هەستی پێ دەکەی بەرەو لە ناو چوون و کووژانەوە دەچن. تۆ لێرەدا ئاگایی و هۆشمەندیی خۆتت فراوان کردەوە، بوارت ڕەخساند تاکو وزەی بەندکراو بکەوێتەوە گەڕ، بەڵام بە بەندکردن و گەمارۆدانی وزەکە، ئەو وزەیە بۆگەن دەبێ. ئەمە یاسایەکی بە سوودە، چونکە هەموو کەسێک لە یەکەم کاردانەوەدا، وزەکەیان بچووک دەکەنەوە تا بگۆڕێ بە ڕاو بۆچوونێکی تاکە کەسی، تایبەت بە خۆیان.

لە هەستەکانتدا هاوبەشی کەسانی تر بکە.ئێستا دوور تر لە دیدو بۆچوونی خۆت بکرێوە. لە گەڵ

کەسانی تردا ئاڵوویری هەستەکانتان بکەن، بە تایبەتی ئەو کەسەی جێگەی متمانەتە، لەم پرۆسەی پاکسازییەدا هەر مەسەلەیەک بە ئەقڵتدا دێت لەگەڵی باسی بکە، لەوانەش هەرسێ دیدو بۆچوونەکەی کە باسمان کردن. گیر مەبە و وا مەکە کەیسەکە تەنها ڕاو بۆچوونی تۆی لەسەر بێت، چونکە تۆ ئامانجت ئەوەیە لە کەسی بەرامبەرەوە ئەگەر کەسێکی ڕاست و دادوەر بێت، گوێت لە ڕایەکی ڕاست بێت.

با کێشەو مەسەلەکان بۆ ڕێوڕەسمە رۆحییەکان جێ بێڵین، هەوڵ بدە ڕێوڕەسمە تایبەتییەکەی خۆت بە شێوەیەکی ڕەمزی، کە ژیانت لەم ژەهرە پاک دەکاتەوە دابهێنی. دیارە لە هەموو کولتوورێکدا وابووە، لە هێمای هێزە کۆنەکان داوای چارەسەر دەکەی، دوای ئەوەی ئەم پرۆسەیەت تێپەڕاند، ئیتر وا دەبینیت پێویست ناکات ملکەچی ئەم ڕێوڕەسمە بیت، چونکە وا هەست دەکەیت ئیتر تا ڕادەیەک تۆ کەسێکی ئازادی لەم هەستە ژاراوییانە. بۆ خۆت ڕێوڕەسمێک دابهێنە لەگەڵ بۆچوون و کەسایەتیی تۆدا بگونجێ، بۆ نموونە لەسەر لاپەڕەیەک هەر شتێک بێزارت دەکەن بنووسەو فرێی بدە دەریاوە، بارەکەت بخەرە ئەستۆی مریەمی پاکیزە، بە فرێدانی خەم و ئازارەکانت، لە نێو بەردو بن بەردەکاندا بزر دەبن، یان هە ڕێوڕەسمێکی تر، کە ڕێگەت دەدا بڵێی: «لە ئێستە بە دواوەو لەم ساتەوە من ئازادم لە هەموو ئەوشتانەی ئازارم دەدەن».

هەرچەندە ئەمە ڕێوڕەسمێکی تایبەتە بە خۆت، بەڵام هەندێ کەس دەیانەوێ لایەنێک، کەسێک یارمەتییان بدات بۆ سەلماندنی ئازاد بوونیان وگرنگیی ئەم بابەتە.

ئاهەنگ بگێڕەو پێشکەوە. ئێستا کاتی ئەوەیە شانازی بکەی بە ڕزگاربوونت لەو ئازارانەی بەرەو ڕووت دەبنەوە لە ڕێگەی شادیی هاوبەش و دەربڕینی خۆشحاڵی و سوپاسگوزاریی بۆ کەسانی دەوروبەر. تۆ ئاهەنگێک دەگێڕی بە بۆنەی کۆتایی هێنان و دەست پێکردنی شتێکەوە، پێویست ناکات ئاهەنگەکە پڕ ژاوەژاوو بریق و باق بێت، چونکە تۆ خەڵاتی خۆت دەکەیت، گرنگیی ئەم کارە سیمبولییە، بەم ئاهەنگە جەخت لەوە دەکەیتەوە، تۆ شایانی ئەو ئازاد بوونەی و شایستەی ئەوەی بەختەوەر بیت، بەردەوام بە لە ئاهەنگ گێڕان، ژیانێکی بەختەوەر بژی. مەرج نییە هەموو کەس بە هەر حەوت هەنگاوەکە ئاسودە بێت، بە هەرحاڵ تاقییان بکەرەوە، چونکە ئەو خۆگونجاندنەی لە تۆدا نیشتەجێ بووە، وەکو نەریتێک بە تۆ دەڵێ: «پێویست بە گۆڕان ناکات، ئەو ڕێگەیەی خۆت گرتووتە لە سەری بەردەوامبە». بەڵام کاتێ تۆ هەست بە دڵساردی، دڵتەنگی و ڕاڕایی دەکەیت، کەواتە ئەو دەنگەی بە گوێتدا دەچرپێنێ، دەنگێکی ساختەو درۆزنانەیە. هەرچەندە دەنگەکە دۆستانەش بێت، دەنگی ڕووخاندنتە، دژی بەختەوەری تۆ کاردەکات.

ئەم حەوت ڕێــگەیە، دەرفەتــت بــۆ دەڕەخســێنێ، پشـتیوان و سـتوونی بەهێـز لە نمـوونە نوێیەکـان پێک بێنــی، بە ڕێگــایەکی نــوێ، بــۆ تێپەڕانــدنی هەمــوو کۆســپەکان. پەلە مەکە لە هەنگاوەکانتــدا، ڕێــگە مەدە خـودی خـۆت فریـوت بـدات، بـۆ بـازدان بەسـەریاندا. چــــونکە هەر هەنگاوێـــک تەواوکەری خـــۆیەتی و ســـەربەخۆیی خــۆی هەیە. ئەوە تــاکە ڕێگــایە بــۆ دەربازبوون لە ڕابـردوو، ئەویش بە پڕکردنی ئێسـتا لە تــازەترین ڕەفتــار. ڕەنــگە ئەو کــاتەش بێـت تـۆ ئیتـر پێویســـتت بەوە نیـــیە پێـــداچوونەوە بە هەر حەوت هەنگاوەکەدا بکەیت، چونکە ئەو کاتە شـارەزایی تەواوت لە بینین و ناسینەوەی هەستەکانت، پەیدا کردووە. ئەو کاتە توانای لابردنی ئەو وزە ژاراوییەت هەیە کە وەکو سـیکۆتین پێیـانەوە لکـاوە، لە شـوێنی خۆیـان چەسـپی کـردوون. لە کۆتاییـدا بە شـێوەیەکی خـۆڕەس توانـای ئەوەت هەیە لە چەند دیوێکەوە بۆ کێشەو مەسەلەکانت بڕوانیـت. بەڵام ئێسـتا سـەرباری هەمـوو شـتێ، خـۆت تەرخـان بـکە بـۆ هەر هەنگاوێـک کە دەیهـاوی لە پێنـاو ڕزگـاربوون لە ژەهرەکـان و خـۆ سـازدان بـۆ پاکسـازی ناوەکی.

هەرکـــاتێ هەســـتت کـــرد بە ڕزگـــاربوون لە هەستەکانت، چـونکە ئیتـر پێویسـتت بەوە نییە، ملکەچی ئەو پرۆسـەیە بیـت، کەلێنێکـت کـردۆتەوە لە ڕێـگەیەوە

هەمەکیانە ژیانت لە ژەهرەکان ڕزگار بکەیت. بۆت دەردەکەوێ، دەتەوێ تەنها کەسێکی خاکی بیت لە ژیانتدا، چونکە بەختەوەری لە خاکی بووندا خۆی دەبینێتەوە، پێش ئەوە زۆر بە ئاسانی دەکەوتیتە داوی ئەو شتانەی لە هەموو ئاستەکاندا کە پێویست نین ــ لەوانە کارو چالاکی تاقەت پڕوکێن، سامان، هەستە شاراوەکان، ئەو بڕیارانەی هیچ ڕۆژێک جێبەجێ نەبوون. کاتێ تۆ ئامادەی دەستبەرداری هەموو شتە زیادەکان بیت، ئەمە ئەو لیستە سەرەکییەیە پێویستە جێبەجێ بکرێت:

١ـ دەوروبەری خۆت پاکبکەرەوە لە هەر ژاوەژاوو نائارامییەک.

٢ــ ئەگەر شتێکی نوێت کڕی، شتێکی کۆن لە بەرامبەریدا ببەخشە.

٣ــ لە پێناو پاراستنی ژینگەدا، پارە خەرج بکە، چونکە سرووشت بەردەوام بە خێرو خۆشییەکانی خۆی خەڵاتت دەکاتەوە.

٤ـ کارێک بکە، بە مەبەستی قازانج نەبێت.

٥ـ بەخشندە بە.

٦ـ لە بەخشندەییدا دەست بڵاو بە، بە تایبەتی لە شتە هەست پێنەکراوە، مانەوییەکاندا.

٧ــ جەستەت خواردنی بەرێ، لە جیاتی ئەوەی ناوبانگی بزرێنی یان پیسی بکەی.

ژیان یان ئاڵۆزە، ڕۆژ بە ڕۆژیش ئاڵۆزتر دەبێت، یان سادەیەو سادەتریش دەبێت. خۆگونجاندنی سۆزداری، ئەو شوێنەیە کە هەمیشە ئەم خۆگونجاندنە تێیدا دەست پێدەکات. هەموو جارێ لە دەست خۆگونجاندنە کۆنەکە هەڵدێی، تەنانەت ئەگەر ڕێگاکە لاواز بێت و گرنگ نەبێت، تۆ بە زمانێکی ڕوونتر، کار لەسەر تۆڕە دەمارە زۆر کاریگەرەکانی مێشکت دەکەیت، دەگۆڕێیت و پێشدەکەوی، سەرت سووک دەبێ و گوێ بە هیچ نادەی. لە جیاتی ئەوەی لە نێوان بڕیاری A و B سەرسام بووەستی و بیربکەیتەوە، مێشکت فێر دەکەی ڕاستەوخۆ خۆی هەست بە جیهان بکات. ئەم ڕێگەیە لە هەستکردن، توانایەکی بێ سنووری هەیە. ئەمەیە ئەو جیاوازییەی تۆ لە باری خۆگونجاندن دای یان نەگونجان ــ لە نەگونجاندا، تۆ خۆت بار کردووە، لە وزە شاراوەکانی ژیان، وزەی بێ سنوور. لە کۆتاییدا، لەوێ یەک ژەهر دەمێنێتەوە، ئەویش ئەو ژەهرەیە، دەیەوێ خودی ڕاستەقینەی خۆتت لێدەبات و دەیدزێ. خودی ڕاستەقینەی تۆ، لە بژاردەی ئازادیی تەواودا هەناسە دەدا. ڕۆژانە بەرەو توانا نوێ و باسنەکراوەکان دەچێتە پێش و کاژی «خۆگونجاندن» لە خۆی دادەماڵێ، دەبێتە حەقیقەت و لە هەمان کاتدا پاکژ و ڕاستگۆ دەبێت.

بۆ کارا کردنی کلیلی سێیەم
لە هەموو ڕۆژێکی ژیانمدا خۆم ئامادە دەکەم.. ئەمەی خوارەوە ئەنجام بدەم:

١ــ گرنگــی تەواو بە پرۆســەی حەوت هەنگــاوەکە دەدەم، هەرکاتێک هەڵچوونی ژاراوی تیامدا سەریهەڵدا. ئەمەش بەوە دەست پێدەکەم بڕیاری پێویست بدەم لە هەڵگرتنــی بەرپرســیاریێتیدا بــۆ کاردانەوەکــانم و سەرزەنشتی هیچ کەسێک نەکەم لە بەرامبەردا. هەر کاردانەوەیەک ببێتە هۆی بەدبەختیم، پێویستە خۆم بە خۆم بیان گۆڕم. ئەو هێزە دەدۆزمەوە بۆ ئەوەی خۆم ڕزگــار بــکەم لەو خۆگونجانــدنەی ڕابــردووم کە وام لێدەکات بەدبەخت بم. ئەویش باشترین ڕێگەیە بۆ لابردنی ئەو ژەهرەی لە جەستەمدایە.

٢ــ پێش ئەوەی هەر شتێک بخەمە جەستەمەوە، لە خــۆم دەپرســم ئایــا ئەم شــتە خــۆراکی جەســتەمەو سوودی پێ دەگەیەنێ، یان بێسوودە بۆ جەستەم؟ خۆراک بە شێوەی خۆراکی تەندروست دێت، هەروەها بەشــێوەی ســۆزمەندیی پــاکوبێگەرد و کــاریگەرییەکی تەواوی لە شیفای نەخۆشییەکاندا هەیە. هیچ نەریتێک بەزۆر بە مەبەستی گۆڕانکــاری ناســەپێنم، ئەگەر هەر شتێکی ژاراویم خستە ژیانمەوە، ئەگەر شتەکە مادە بێت، یان هەستی سۆزمەندی بێت، یان گرژی و پشێوی بێت، یان پەیوەندیی مرۆیی بێت ـ ئەوا دژی پاڵنەرەکانم

بەرگری ناکەم، بەڵکو لەجیاتی ئەوە، هۆکاری ڕیشەیی و سەرەکیی ئەو گۆڕانکارییانە دەدۆزمەوە ـ کە ئەویش جگە لە خۆگونجاندنە دەروونی و خراپەکان هیچی تر نییە.

٣ـ بەرەو ژیانێکی سادە، هەنگاو هەڵدەگرم. کاتێ دەبینم شتێک زیاد لە پێویست ئاڵۆز بووە، دەبێ بزانم بەرەو ئاڵۆزیی زیاتر دەڕوات، ئامانجم ئەوەیە خۆم ڕزگار بکەم لەو شتە پووچ و زیادانەی باری سەرشانی قورس کردووم. ئەوە چاوم تێبڕیوە بە پلەی یەکەم سادەییە، ڕوح سووکی پەیوەندیی بە دیمەنی دەرەوە نییە، بەڵکو پەیوەندیی بە بەختەوەرییەوە هەیەو لەودا چڕبۆتەوە، ئەو بەختەوەرییەی، هاودەمی خودی ڕاستەقینەمە .

کلیلی چوارەم
وازبێنە لەوەی.. تۆ لەسەر حەقی

کاتێ دەستبەرداری ئەوە دەبیت، تۆ هەمیشە لەسەر هەقی، ئەوا بڕێکی زۆر لە وزە وەردەگریت. چونکە بیرۆکەی تۆ لەسەر هەقی، بەو مانایە دێت، یەکێکی تر هەڵەیە. بەرەنگاربوونەوەی هەق و ناهەق، هەموو پەیوەندییەکان پەکدەخات، لە ئەنجامدا کێشەو ئاژاوە سەرهەڵدەداو دونیا دەتەنێتەوە، دەستبەردان لەوەی تۆ لەسەر هەقی، مانای ئەوە نییە تۆ خاوەنی ڕاوبۆچوونی خۆت نیت، بەڵکو تەنها ئەوەیە تۆ ناتەوێ داکۆکی لە ڕاوبۆچوونی خۆت بکەیت. لەو دۆخەی تۆ داکۆکی لە خۆت ناکەی، دیوارێکی پتەوت بەرامبەر شکست و بەزین هەڵچنیوە، کە داکۆکیت لە ڕاو بۆچوونی خۆت نەکرد، واتە تۆ شتێک شکنابەی لە بەرامبەرتدا هێرشی بکەیتەسەر. ئێمە هەمووومان خاوەنی ئاگاییەکین، بە ئەزموون و تاقیکردنەوەی بێ هاوتا دەورە دراوە. ئاشتی و بەختەوەری دوو دۆخی گرنگن بۆ کامڵبوون و تەواوکاری.

• ئەگەر بە زۆر گرنگیی خۆت نەسەپێنی، ئەوا هەرگیز ونیشی ناکەیت.

تاو تی چینگ

• ئەوەی لێشاوی دیارییەکانی سرووشت پەسەند دەکات و پێی ڕازییە، ئەوا هەمیشە بەڕێزە.

تاو تی چینگ

زۆربەی زۆری خەڵکـــی دەکەونە داوەوە، کـــاتێ هەوڵـی ئەوە دەدەن دیـدو بۆچـوونی خۆیـان بەسـەر جیهاندا بسەپێنن. ڕاو بۆچوونەکانیان بە دەوری هەق و ناهەقـدا دەسـووڕێتەوە، سـاڵانێکی زۆر ئەوە بە خەڵـک دەگەیەنـن « مـن لەسـەر حەقـم» ، ئەم بیرکـردنەوەیە ماوەیەک ئاسوودەت دەکات بەڵام بەختەوەری نـاهێنێ. کاتێ هەست دەکەی کەسانێک هەن هەڵەیان بەرامبەرت کـردووە، کەچـی نـایەن داوای لێبووردنـت لـێ بکەن تـا خەمەکانـت بـڕەوێنەوەو برینەکانـت سـاڕێژ ببنەوە. ئەو کەسـانە، ئەگەر لەگەڵ بۆچوونەکانیاندا تەبا نەبێت یـان پـــێچەوانە بیـــربکەیتەوە، ئەوا بەردەوام لێـــت دوور دەکەونەوە، ڕۆژێک لە ڕۆژان هیچ کەسێک نابینی بڵێت، لەو بۆچوونەدا من هەڵەبووم و ئەویتر ڕاست بوو. تاکە ئامـانجی ئەم ململانێـیەش دروسـتکردنی جیـاوازی و ململانێیە، چونکە پێویستیی تۆ بەوەیە هەمیشـە لەسـەر هەق بیت، ئەوانیتر ناهەق.

لە هیچ شـوێنێک شـتی وانییە، ڕاو بۆچوونێک بڵێت، من لەسـەر هەقم ئەویتـر نـا هەق. تۆ وا دەزانـی لەسـەر هەقـی چـونکە هەق هاوشـێوەی بیرکـردنەوەو هەسـت کردنی تۆیە. تۆ جیهان دەبینی وەکو ئەوەی خۆت بیت، ئەوانیتر دەیبینن وەکو ئەوەی خۆیـان بن، لەم پێشـبینی کردنە یان خەیاڵ پڵاوییە بە شێوەیەکی ڕەها هەست بە ڕزگـاربوون دەکەی، چـونکە پـێش هەمـوو شـت وات لێدەکات تـۆ دەگمەن و بـێ وێـنە بیـت لە نـاو خەڵکـدا، لەگەڵ ئاســـماندا لە ململانێـــدای، چـــونکە هەرچەنـــدە

هۆشمەندیت فراوان بووەوە ئەوا ڕاستی و هەقیقەتیش بەرفرەوان دەبێت و هێزە شاراوەکان سەرهەڵدەدەن و دەکەونە بەرچاو.

بەڵام لە ڕاستیدا ئەگەر سوور بووی لەسەر ئەوەی تۆ هەمیشە لەسەر هەقی ئەوا، پێچەوانەکەی دەدووریتەوە، چونکە ئەوانیتر پێچەوانەی بیرکردنەوەی تۆ بیردەکەنەوە، پێویستیی تۆ بەوەی بەردەوام تۆ ڕاست بیت، ڕقوکینە، دوژمنایەتی و ڕەتکردنەوە لای ئەوانیدی بەرهەم دێنێ. بە داخەوە زۆر جار ئێمە لەوە بە ئاگاین، گەر بمانەوێ هەردەم لەسەر هەق بین، ئەوا دەبینە کەسانی توونذو تیژ یان کەسانی توونذڕەو، بە دڵنیاییەوە زۆر جار بە ناوی خوداوە، شەڕ هەڵ دەگیرسێنن. ئەگەر جیهان ئاوێنەی بالآنمای تۆ بێ و تۆ خۆتی تێدا ببینیتەوە، بێگومان ڕاو بۆچوونەکەشی تێدا ڕەنگ دەداتەوە. بابەتی بوون، وەهمی ئیگۆیە، خولقێنراوە بۆ ئەوەی پاڵپشتیی ئەو سووربوونە بکات، گوایە ئەوەی لە ئەرزی واقیعدا دەبینرێ ڕاستییەو هەقە.

بەداخەوە چی تراژیدیایەکە، خەڵکانێک دەبنە قوربانی لە پێناو ئامانجی ڕاستەقینەی ژیان، ئەویش بەدیهێنانی خۆشگوزەرانی و بەختەوەرییە، لە ڕێگەی ئەو ڕاوبۆچوون و ئایدیۆلۆجیایەی کاری لەسەر دەکەن، چێژێکی کەم لەوە دەبینن حوکمێکی قەرەقوشی بە سەر ئەوانیتردا بدەن، گوایە ئەمان شێرن و ئەوان ڕێوی، ئەمان بالآدەست و ئەوان بێ نرخ. لێرەدا پرسیارێک خۆی قووت دەکاتەوە، ئایا تۆ دەتەوێ لە

جیهانێکی وادا بژیی؟ باشتر نییه ئەگەر لە جیاتی ئەم جیهانە جیهانێک بدۆزیتەوە کە خۆشەویستی، تێیدا بالادەست بێت، بڕیار بدەی لەوێدا لەو جیهانەی خۆشەویستیدا نیشتەجێ بیت؟.

جیاوازی و کێشەکان لەوێوە سەرهەڵدەدەن، کاتێ ئێمە لەوە نەگەیشتووین، کە ڕاو بۆچوونەکان بە قەد ژمارەی خەڵکەکەیە. ئەو ڕاو بۆچوونەی ئێمەی پێ جیادەکرێتەوە، دیارییەکەو پێمان بەخشراوە. ئێمە لە گەردوونێکدا دەژین کە ڕەنگدانەوەی حەقیقەتی ئێمەیە، پێویستە شانازی پێوە بکەین و ئاهەنگی بۆ بگێڕین، نەوەکو داکۆکی لەو بەشە بچووکەی بکەین، کە هی خۆمانە، پێویستە بیر لە گەشەکردنی پەیوەندییەکانی نێوان خەڵک بکەینەوە. ئێمە لێککەیشتنمان لەگەڵ ئەو کەسانە هەیە کە تەباو هاوڕاین، بە ڕاستگۆیی هەست بە بوونیان دەکەین و هۆگریان دەبین. بەلام ئەم هەستە بەرامبەر ئەو کەسانەی ڕاو بۆچوونمان لە گەڵیان جیاوازە، زۆر بەخێرایی دەگۆڕێ: بۆمان ئاشکرا دەبێت، ئەو کەسانەی بیروڕایان لەگەڵمان جیاوازە، سەبارەت بەم خاڵە، شەڕی نێوان هەق وناهەق دەست پێدەکات، ڕێگەی نەهامەتی و کەساسی بەری ئاوەلا دەبێت.

ئەو فاکتەی بەکردەوە تۆ لە چوارچێوەی پەیوەندییەکی ڕاستەقینەو سەرکەوتوودا لە گەڵ کەسانی تردا دەبینیتەوە، لە خاڵێکی ناکۆکدا درزو لێکترازان دەکەوێتە پەیوەندییەکەوە، ئەوکاتە دۆخەکە لەو شوێنەی ناکۆکییەکەی تیا ئاشکرا بووە، پڕ لەخەم و

ئازار دەبێت. لە ئاستی سۆزمەندیی شاراوەدا، هەست بە تەنیایی و دابڕان دەکەیت، ئەو هەستە شیرین و جوانەی لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشت دەوێت، شکست دێنێت. لەو خاڵەوە خۆشەویستی دەست بە ئاشتەوایی و چارەسەر دەکات، کاتێ هەردوو لایەنەکە بە شێوەی ئۆتۆماتیکی دەگەڕێنەوە سەر ئەزموونە کۆنەکەیان، کە ئەویش گرێی من «ئیگۆ»ە، کە دەڵێ: « من لەسەر هەقم، ئەو ڕێگایەی من گرتوومە ڕێگەیەکی ڕاستە، ئەگەر تۆ منت خۆشدەوێت، وەرە سەر ڕێگەکەی من» بەڵام لە ڕاستیدا خۆشەویستییەکە لێرەدا شکست ناهێنێ، بەڵکو ئەو پێویستییەی تۆ کە دەخوازێ هەمیشە لە سەر هەق بیت، لە هەمان کاتدا سووربوونت لەسەر هەڵوێستی خۆت و ملکەچ نەبوونت بۆ پێداویستییەکانی خۆشەویستی، ئەمانە وادەکەن خۆشەویستییەکە کۆسپ بێتە ڕێگەیی و بکەوێتە ژێر پرسیارەوە.

لای خودە خۆپەرستەکەش«ئیگۆ»، ملکەچبوون بە واتای ڕیسوایی و سەرشۆڕیی دەزانێ. ئەگەر درکت بەم ڕاستییە کرد، ئەوا ئەو کاتە ویستی تۆ بۆهەمیشە لەسەر هەقبوون، دەکەوێتە بەشی سەرەوەی ئاگایی و هۆشمەندیت، لەم چوارچێوەیەدا لە هەلومەرجی خۆت بڕوانە. ئەو پرسیارە لە خۆت بکە، ئایا دەکرێ ڕاو بۆچوونی کەسێکی تر، پشت بەو ڕاستییە ببەستێ کە هەمان ڕاو بۆچوونی تۆ پشتی پێ بەستووە؟ ئەگەر وابێ، ڕاو بۆچوونەکان بەو شێوەیە لە مەسەلەیەکی دیاریکراودا یەکسان بن، ئەوا دەتوانین بڵێین سیناریۆی

بـردنەوە- دۆڕانـدن مانـايەكی نـامێنێ. لە خـۆت بپرسـە «من لەم دۆخەدا چيم دەوێ، لەسـەر هەق بم يان شاد و بەخـــتەوەر؟» دەتـــوانی لەوە بـــگەی ئەو دوو ڕاو بۆچوونە هەمـان ڕاوبۆچـوون نين؟ كاتێ ملكەچ دەبيت بەو ويستەی **لەسەر هەقی**،ئەو دەمە بە تەواوەتـی پشت لە خۆشەويستـی، گيانی هاريكـاری و يەكێتـی دەكەيت، يەكێتی خۆی لە خۆيدا هەستكردنی تۆيە بەوەی هەموو كەس هاوبەشـــە لەو هۆشـــمەندييەدا، كە ســـەرچاوەی خۆشەويســـتی و بەختەوەريـــيە، لە قـــووڵترين ئاســـتی ژياندا.

لەگەڵ ئەوەی ئەم دۆخەت بەو شێوەيە پەسەند كرد، ئەوا ويستت بۆ حوكمدان لەسەر شتەكان كەمدەبێتەوە، هەرچەنـــدە بە ئەزمـــوونێكی قـــووڵەوە گەيشـــتيتە ئەو بـاوەڕەی كە **تـۆ هەميشـە لەسـەر هەق نيـت**، مێشـكت ئـارامتر دەبێـتەوە، هەسـت بە هـاودەردیی كەسـانيتر دەكەيـت، هێـزی دەرک كـردن و تێگەيشـتنت فـراوان دەبێـت، مەعـريفەو زانياريـت هەڵدەكشـێ، تـۆو ئەو كەســەی جيـاوازی بيروڕاتـان هەيە، ئەو مەعـريفەيە پـێكەوە هەردووكتـان لە خـۆ دەگـرێ. كـاتێ لە بـاری خـاوبوونەوەدای و داكـۆكی لە خـۆت ناكەيـت، خوليـاو ئـارەزووی ئەوەت نيـيە، نـاوو نـاتۆرە، داڕشـتنی مانـا، هەڵســەنگاندن، شـرۆڤەو لێكـدانەوە و بڕيـاردان لەســەر شـتەكان بكەيتە بـابەتی ڕۆژ، چونكە هەموو ئەم شـتانە بەشـێكن لە وزەی ئەو پـيلەی كە «ئيگـۆ» لە كێشـــەو شەڕی دەمەوەريدا بەناوی بەرگرييەوە، بەكاريان دێنێ،

ئاشـتی و ئـارامی بە تەواوی لە کـار دەخـاو شکسـتیان پێدەهێنێ.

کـاتێ پێویسـتیی لەسـەر هەق بوونـت دەپـووکێتەوە، ئیتـر بێـزاری و گلەیـی و گازنـدە کەمـدەبێتەوە، واتە کۆتـایی هێنـان بەوەی کەسـانیدی نـاهەقن. ئێمە خۆمـان چەمکی هەق و ناهەق دەخولقێنین بۆ ئەوەی وا خۆمـان پیشـان بـدەین کە قوربـانیین. بەڵام ئایـا لە دونیـادا قوربانیی ڕاستەقینە نییە؟ ئەوانەی ستەمیان چەشتووەو ڕەفتاری خراپیان لەگەڵدا کراوە، ئەوانە قوربانین. ستەم ڕاستییەکە خۆی هاواردەکات، کەس ناتوانێ نکووڵی لێ بکـات. بەڵام نـاودێر کردنـی «قوربـانی» شـتێکی تـرە، برینێکـی سـایکۆلۆژییە، خـاوەنی ئەم بـرینە هەمیشـە خەریکـــی دارشـــتنی ئەو چیرۆکـــانەیە بەردەوام بە ئەزموونی نوێ، داهێنان دەکات لە گێڕانەوەیـان: «ژیـان ئـازاری دام، دۆخـم خـراپەو برینـدارم، مـن بێـزارم لە هەموو ئەوانەی دەسەلاتیان بەسەرما دەشکێ، گازنـدەم بـۆتە ئەوەی مـن کـێم»، لە کۆتاییـدا بـوون بە قوربـانی فـۆرمێکە بـۆ حوکمـدانی خـود. بە نـاوی برینەکـانی ڕابـردووتەوە، ڕۆژانە خـۆت برینـدار دەکەی بەوپێـیەی قوربانیت، ئیتر بە بەردەوامی ئەم ڕۆڵە دەبینیت.

تێپەڕانـــدنی دۆخـــی وەڕزبـــوون لە نـــادادوەری و دوورکەوتـــنەوەت لێـــی، ڕزگـــار دەبیـــت لە نەیـــاری و تووڕەبـــوون و دژایەتـــی کردنـــی بەرامـــبەرەکەت. تووڕەبوون دەروازەی چوونە ژوورەوە بۆ مەملەکەتـی ڕۆح بە تەواوی دادەخـات. بە قەدەر پاســاوهێنانەوەی

هەستەکانت لە حەواندنەوەی بێزارییەکانت، لە ناخەوە، زیاتر خۆت دەبەستیتەوە بەو کەسەی برینداری کردووی. ئەو بەستنەوەیە دەبێتە بەشێکی گەورە لەو گرنگی دانەی کۆسپ دەخاتە بەردەم گەیشتن بە ڕۆحت: خودی بالاّ و ڕۆح. زۆرجار خەڵک بەها ڕۆحییەکەی دەکاتە پاساو یان قوربانی لە پێناو تووڕەبوونی پیرۆز یان ئەخلاقی لە وەحشیگەرایی جیهانی کە کاریگەرییەکی نەرێنی بەشێوەیەکی ترسناک لەسەر ئامانج و مەبەستەکانیان هەیە. بەڵام ئاسانە هاودەردی بۆ ئەم چەمکە دەربڕیت، هەروەکو گرنگیشە ئەوە بزانی کە تووڕەبوونی مۆراڵییش، هەر تووڕەییە. لەبەرئەوەی هۆشمەندی ئەو کایەیە هەموو کەس دەگرێتەوە، بۆیە تووڕەبوون، بێزاری و نەیاری دەچنە سەر ئەو بەشە.

تووڕەیی دەیەوێ پاساو بۆ تەمەڵی و بێکاری بێنێتەوە، ئەو کەسانەی دژی بێدادی لە جیهاندا دەجەنگن، تووڕەیی ناتوانێ بەکاریان بێنێ و کارەکانیان پەکبخات. ئەوان مێشکیان سافەو خاوەنی خۆیانن، دڵنیان لەو شوێنەی بەهای خۆیانی تیا دەدۆزنەوە. دەتوانن جیاکاری بکەن لەنێوان ئەوەی ڕۆیشت و ڕابورد، کە ناتوانی هیچی لەگەڵدا بکەیت، لەگەڵ ئەو شتانەی لە ئێستادا بوونی هەیەو توانات هەیە هەر ئێستا کاری تێدا بکەیت و چاکی بکەیتەوە. هەروەکو ئاینشتاینی بەناوبانگ دەڵێ: «ناتوانیت هیچ کێشەیەک چارەسەربکەیت، تەنها ئەو کاتانە نەبێ کە بەرچاوەو

دەبیبنیت» ئەم وتەیە شایانی وەبیرهێنانەوەیە، هەرکاتێ تووڕەییت فریوت بدات بەوەی لەسەر هەقی و گوایە پاڵنەرێکی ئەخلاقیی لە پشتتە. هیچ ڕۆژێک پاساو هێنانەوە کێشەیەکی چارەسەر نەکردووە، زیاتر بەنزین بە ئاگری تووڕەییدا دەکات و ڕقو کینە زیاتر دەورووژێنێ. لەسەرووی هەموو ئەوانەوە یاسای ئاینشتاین بەربەرەکانی دەکاو دەڵێت: «ئاستی چارەسەری کێشە، هەمیشە جیاوازە لەگەڵ ئاستی کێشەکە خۆی». بۆ ئەوەی ئاستی کێشەیەک تێپەڕێنی و لێی دوور بکەویتەوە، پێویستە بە ڕوونی خودی خۆت ببینی. هەندێ کەس هەر نازانن کەی لە دۆخی بەرگریی پێویستدا بن تاکو لەسەر هەق بن، ئاماژەکان هەمیشە بێزاری و تووڕەیی نین. بەڵکو ڕەفتاری ڕاست ئەوەیە هەمیشە کۆڵکەی هاوبەشی هەیە: ڕەتکردنەوەی خۆبەدەستەوەدانە. چونکە لە بڕیاری سەپێنراو بەسەر شتەکاندا، تەنها خۆبەدەستەوەدان ئازادی فەراهەم دەکات کاتێ تۆ لە لایەن خودە خۆپەرستەکەی خۆتەوە «ئیگۆ» دەستت بەسەردا گیراوەو کۆنترۆڵ کراوی، هەستەکانی خۆبەدەستەوەدان، وەکو تێکشاندنی تەواوە. «ئیگۆ» لەم هەلومەرجانەی خوارەوە بڵاودەبێتەوەو گەشە دەکات:

-بەدەستهێنانی هەرچی بتەوێ.

-ڕەزامەندیی ئەوانیتر لە شوێن کەوتنی ئەجێندای کارەکانت.

-هەست کردن بە خۆ کۆنترۆڵ کردن.

-هەق و ناهەق بە ڕوونی سنووردار کراون.

-هیچ کەس بۆی نەبێ هێڵی نێوان هەق و ناهەق تێپەڕێنێ.

-تۆ مەرجی خۆشەویستیت بۆ کەسێک دەستنیشان دەکەیت، لە بەرامبەریشدا مەرجی خۆشەویستی ئەو بۆ تۆ.

-هەرکەسێ هاوڕات بێ پێتوابێ تۆی خۆشدەوێ.

-هەر کەسێ ملکەچی تۆبێ پارێزراوەو هەست بە ئارامی دەکات، ئەوەی تۆ پێویستە ملکەچی بیت هەست بە دڵنیایی و ئارامی نەکات.

شێوە پارادۆکسەکەی ئەم دۆخانە ئەوەیە پێویست بوو« ئیگۆ» بەختەوەر بکات، کەچی گۆڕا بەوەی ڕاستی تۆو ناسنامەی تۆ پڕ بێت لە کوێرەوەری. بەختەوەری لەوەدا نییە تۆ ببیتە بەرپرس، ئەوە خۆشەویستی نییە کۆنترۆڵی کەسانی دی بکەیت، فراوانخوازی لە هێڵی بەرگری نێوان هەق و ناهەقدا نییە. چیرۆکی ئەم ئیگۆیە زۆر فریودەرانەیە، لەگەڵ ئەوەشدا، کەسانێک کە لە ژمارە نایەن، بەو ئاقارە ڕێگەی بەختەوەری هەڵدەبژێرن کە باسمان کرد. ڕەنگە بەشێوەیەکی تەواو خۆیان ڕێک بخەن و خۆیان بەسەر کەسانی تردا بسەپێنن، بەڵام بەو کارەیان قوربانیی سەرەکی خودی ڕاستەقینەی خۆیانن.

بۆئەوەی خودی ڕاستەقینەت بدۆزیتەوە، پێویستە ملکەچی بیت، باشترین ڕێگەش بۆ ئەو خۆبەدەستەوەدانە ئەوەیە ملکەچی کەسێکی تر بیت. ئەمە بەو مانایە نییە ئیگۆیەک ملکەچی ئیگۆیەکی تر بووە. لە ڕاستیدا ئەمە جادووی تێک شکاندن و شکست هێنانە. لە جیاتی ئەوە هەوڵ بدە لە گەڵ کەسێکی تردا بەشداری حەقیقەتی بوونی خۆتبە.

-خۆشەویستی بێ کۆتوبەندت دەوێ.

-دەتەوێ هەست بە ئارامی بکەیت.

-دەتەوێ بە داهێنانەوە گوزارشت لە خۆت بکەیت.

-دەتەوێ بەشێوەیەکی بەرفراوان لە شادی و بەختەوەریدا بیت.

-دەتەوێ سەربەست بژیت.

-بەرزترین ویستت بۆ یەکبوونە لە سایەی ئاشتییەکی ڕاستەقینەدا.

کاتێ دەتوانیت ئەم ئارەزووە قووڵانە لەگەڵ یەکێکی تردا بەشبکەی، چی ڕوودەدات، هەمان ئەو شتەی هەمیشە ڕوودەدات، جیهان ئاستی ئاگایی و هۆشمەندیت ئاوەڕوو دەکاتەوە. لەم دۆخەدا ئاوەڕووکردنەوەکە تەنها لە یەک کەسێکەوە بۆت دێت، هەر ئەو یەکەش خودی ڕاستەقینەی خۆت لەگەڵ بەشدەکات. کاتێ بەو کەسەی خۆشتدەوێ دەڵێی «تۆ هەموو دونیای منی» ئەم گوزارشتە تەنها لەشێوەی

پیتـــدایە، بەڵام لە ڕاســـتیدا ئەمە خـــۆی لە خۆیـــدا خۆبەدەستەوەدانە. ناکرێ دوو کەس لە هەر خوولەکێک لە ڕۆژێکدا هەمـان شـتیان بوێـت. هەردووکیـان شـتی جیاوازیـــان دەوێـــت، هەردووکیـــان ڕاو بۆچـــوونی جیاوازیـــان هەیە. بـــۆ ئەوەی خۆبەدەســـتەوەدان بگـوێزرێتەوە بـۆ دوورتـر لەوەی تەنهـا ئامـانجێکی نمـوونەیی بێـت، پێویسـتە پراکتیکـی جێبەجـێ بکرێـت. کەسـانێک دەیـانەوێ پەیوەنـدی رۆحـانی ببەسـتن، تەنها بۆئەوەی ئەو کۆسپانە تێپەڕێنن کە لە ژیانی ڕۆژانەیاندا بەرەوڕوویـان دەبێـتەوە- بـۆ نمـوونە: کێشـەی دارایـی، پیشـــەیی، خێزانـــی و ئـــارەزوو و ئـــاوات و خەونە جیاوازەکـان . پێویسـت بەوە ناکـات بـۆ دامرکاندنەوەی ئەم مەسـەلانە یـان چارەسـەرکردنیان ئەو شـێوازانە بەکـار بێنـین بەتەواوی هەردوولایەنەکە قایـل ناکـات. ئەگەر نەتتـــوانی خـــۆت قایـــل بکەیـــت، نـــاتوانی بەرامبەرەکەشت قایل بکەیت.

نهێنیـــیەکە لەوەدا نیـــیە ملکەچـــی ڕاوبۆچـــوونی کەسێکیتر بیت یان ملکەچی یەکتری ببن. تۆ ملکەچی ڕێڕەو دەبیت، ئەو ڕێڕەوەی یان ڕێگەیەی تۆ لەگەڵیدا هاوبەشـی. پابەنـدبوونت نە ویسـتی تـۆیە نە ویسـتی هاوبەشـەکەتە. ئـارەزووی تـاکە کەسـی ئـارەزوویەکی لاوەکییە. تـۆ ئەو شـوێنە دەگـریتەبەر کە ڕێگـاکە تـۆی بۆدەبـات. لەم ڕێـگەیە تـۆ دەسـتبەرداری چەمکـی سـەنتەری ئیگـۆ دەبیت. فۆکەسـت دەچێتەسـەر بۆشـایی نێـوان تـۆو ئەو کەسـەی خۆشـتدەوێ. ئەمە کەلێنـێکە

لەنێوان خودی خۆپەرست « ئیگۆ» و ڕۆح. کاتێ تۆ فریو دەدرێی ملکەچی ئیگۆکەت بیت، پەنا دەبەیتە سەر ئەم کەلێنە هاوبەشەو ئەم پرسیارانەی لای خوارەوە دەکەیت:

-کام بژاردە خۆشەویستی تێدا زیاترە؟
-ئەوەی ئاشتیی نێوانمان فەراهەم دەکات چییە؟
-مەودای ئەو ئاگاییەی من هەمە چۆنە ؟
-هەوڵبدەم چی جۆرە وزەیەک دابهێنم؟
-بە دیدی متمانە یان بێ متمانەیی کاربکەم؟
-هەست بکەم بەو شتەی هاوبەشەکەم هەستی پێدەکات؟
-دەتوانم بە بێ بەرامبەر من بەخشندە بم؟

وەڵامی خۆبەخۆ و ڕاستەوخۆ بۆ ئەم پرسیارانە نییە، بەڵکو مەبەست لێیان ئەوەیە لە ڕووی ڕۆحییەوە بە ئاگات بێنێتەوە، لەگەڵ پرۆسەیەکدا دەتگونجێنێ زۆر گەورەترە لە «من» و «تۆ» ئەو کەلێنە یان بۆشاییەی لەگەڵ یەکێکی تردا هاوبەشی، ڕێگەت دەدات، تەماشای پشتەوەی « ئیگۆ» بکەیت. سەرەتا لەم کردارە قازانجی بەرچاو ناکەیت. خۆگونجاندنە کۆنەکەت پێت دەڵێ: «ئەوەی من دەمەوێ بەدەستی بێنم بۆچی خراپە؟بۆچی کەسێکیتر لە خودی خۆم بە باشتر بزانم؟ مافی خۆمە پێشبینی شتە باشەکان بۆ خۆم بکەم. »

بەڵام لە ڕاستیدا ئیگۆ ناتوانێ ئەو شتە ببینێ کە پێشتر لە هەر پەیوەندییەکی ڕۆحیدا شاردراوەتەوە: ئەمە نهێنییەکی ئاڵۆزە. ئەم نهێنییە ئاڵۆزە لە هاوبەشی کردنی کەسێکیتردا، لە ڕەحمی خۆشەویستییەوە لە دایکبووە، ئەم خۆشەویستییە لە شوێنێکەوە بانگت دەکات، پڕ لە شادی و ئارامییە. «ئیگۆ» هەرچییەک بکات ناتوانێ خۆی بگەیەنێتە ئەم شوێنە ئارامە، تەنانەت ئەگەر پێویستی بەم شوێنەبێ و خۆشی داخوازی ئەم شوێنە بکات هەر ناتوانێ بگاتە ئێرە. بە ئاسانی گەیشتن بەو بۆشاییەی لە نێوان تۆو ئەو کەسەدایە کە خۆشت دەوێت، ئەوا تەلیسمی ئەو نهێنییە ئاڵۆزە لە تۆدا دەکرێتەوەو ئاشکرا دیارە. کاتێ دوو کەس دەکەونە دۆخی خۆشەویستییەوە، ئەو نهێنییە ئاڵۆزە دەکرێتەوە، ڕوون دەبێتەوە، هەردوو خۆشەویستەکە هەست دەکەن بەتەواوی ئاوێتەی یەکبوون، هەستدەکەن هەریەکەیان تەواوکەری ئەویترە، سەرگەرمی گۆرانی و مەستی، شادین. لە ئێستا بەدواوە هەموو شتێ باش دەبێت،ئیتر شەڕو کێشە کۆتایی دێت. هەموو دونیا دەکەوێتە تای تەرازووی ئەویترەوە. بەڵام کاتێ ئەوین و ڕۆمانسییەت کزدەبێ و دەپووکێتەوە، نەک هەر ئاوێتەبوون دەبێتە ئەفسانە، بەڵکو دڵنیایی و متمانەش لەگەڵیدا دەپووکێتەوە. بۆیە لەگەڵ ئەو ئاوێتەبوونەی ئەویندا، پێویستە دوای یەکەم نیگا، پابەندی وەفاو پەیمان بیت، کە دەکەوێتە دەرەوەی خودی تۆوە. تاکو چرۆی یەکەم خۆشەویستی بە

زینــــدوێتی لە نـــاخی بمێنێـــتەوە، ئەویـــش بـــوونی ڕاستەقینەی تۆیە کە سرووشت وای دەوێت.

کاتێک ئەم ڕێگەیە دەگریتەبەر، لە هەمان کاتدا تۆ خـۆت بەدەســتەوە دەدەیــت، هەمــوو ڕۆژ لە خــۆت دەپرسـیت: «پیشـانم بـدە، خۆشەویسـتی دەتـوانێ چـی بکـات؟، مـن ئامــادەم ببیبـنم»، لە پڕێکـدا وەڵامەکـان سەرسـامت دەکەن: خۆشەویسـتی کێشـەکان چارەسـەر دەکــات، برینەکـــان ســـاڕێژ دەکـــاتەوە، کۆتـــایی بە شەڕەقســـەو گفتوگـۆ ڕەق و بـێ ئەنجامەکـان دێنـێ و وەڵامە چـاوەڕوان نەکراوەکـان لە خۆدەگرێـت. لێـرەدا ئـێمە باسـی خۆشەویسـتییە کەسـییەکان نـاکەین، ئەم هەستە خۆی لە ناخی تـاک بە تـاکی کەسـەکاندایە. ئەم هەســـتە خـــۆی ئەوینـــێکە دوورتـــر و قـــوولترە لەو خۆشەویســـتییەی کە چـــاودێری شـــتەکان دەکـــات و دەیانناســـــێتەوە. کـــاتێ ملـــــکەچ و تەســــلیمی ئەم خۆشەویستییە دەبیت، کێشـەکانی ڕۆژانە، زۆر بەکەمـی نەبێـت، بەلاتەوە گرنـگ نـین: سـامان، ئـارەزوو، پیشـە، کاروباری خێزانی، هەموو ئەمانە لە شـوێنی خۆیانـدا بە نەگـۆڕی و چەقبەسـتوویی مـاونەتەوە. لێـرەدا هێزێکـی شــاراوە هەیە، نەیارەکـان ئاشـتدەکاتەوە، هارمۆنیـــای پێکەوەبوون و تەبایی دەخولقێنێ، بێ هیچ ڕقوکینەیەک.

بۆ شـارەزابوون لە دۆخێکی وا، نە دەتوانی کاری بۆ بکەیت، نە دەتوانی هەوڵی کۆنترۆڵ کردنی بدەیت، تەنها ڕێـگە بەخـۆت بـدە لە بـاری کـرانەوەدا بیـت. ئەودەم دەبینیـت چـی لە دەوروبەرت دەگوزەرێـت، دەبینیـت تـۆ

خۆشبەخت و ئازادی، تۆ ملکەچ دەبیت کاتێک هاندەری ڕاست و دروست بەسەرتا زاڵدەبێت. ژیانی سروشتی و خـــۆڕەس بەم شـــێوەیە بەســـەردەبرێت بەبـــێ خـــۆ مانـــدووکردن. ئەوەی دوای ئەوەش ڕوودەدات شـــتە ڕاستەکەیە، هەر شتێک لە ئاستێکی قووڵتردا پێویستت پێیەتـی، بە شـیوەی ئۆتۆمـاتیکی خـۆی دابـین دەبێـت. ڕەنـگە تـۆ لە دۆخێکـی وادا بژێیـت، لەگەڵ ئەوەی تەنهـا خەڵکانێکی کەم دەتوانن بەو کارە هەستن. لە ڕاسـتیدا، ڕێگەیەکی زیاتر سروشتییە بۆ ژیان، بەڵام ئەو کاتەی لە ژیانتـدا بڕیـار لەســەر ئەوە دەدەی **کە تـۆ ڕاسـتی،** ئەگەر سوور بووی لەسـەر ئەوەی خـۆت ببەستیتەوەو خـۆت سـنووردار بکەیـت، ئەو کـاتە نهێنیـیە شـاراوە ئـاڵۆزەکە نـاتوانێ بە تـۆ بگـات. ژیـانی گونجـاوو تەبـا لەگەڵ هێزە شاراوە ئاڵۆزەکەدا کاتێکی زۆر دەخایەنێت، خۆبەدەستەوەدان وەکو هەمـوو شـتێکی تـر پرۆسـەیەکە کاتی دەوێت، لە پڕێکدا نـاگوێزرێتەوەو بازنـادات، لەگەڵ ئەوەی ڕێگـــاکە هەورازو نشـــێوو پێچـــاو پـــێچە بەڵام خۆشـبەختانە هەر بەرەو پێشـدەچێ، هەر هەنگـاوێکیش لە هەنگاوەکانی کە دەینێیت بە خۆشەویستی دەگـات. لە کۆتاییـــدا، ئـــا ئەمەیە هـــۆی ســـەرهەڵدانی هەمـــوو پەیوەندییەکان، بۆ ئەوەی لە ڕێگەی هاوبەشیی ئەوان و لە چـاوی ئەوانەوە، درک بەو زانیارییـانە بکەیـت، کەبە هەردووکتان دەبەخشێ **هێزی خۆشەویستییە.**

بۆ ئەوەی کلیلی چوارەم
لە ژیانی ڕۆژانەمدا کارا بکەم
ئەم کارانەی لای خوارەوە دەکەم:

- خودی خۆم ڕادەگرم بەرپەرچی دەدەمەوە هەر کاتێ ویستی سووربێت لەسەر ئەوەی **لەسەر هەقە**. چاودێری ئەم پاڵنەرە دەکەم و وازی لێدێنم با بە ئارەزووی خۆی هەڵسوکەوت بکات، لەهەمان کاتدا گۆڕانکاری لە خۆمدا دەکەم. هەرشتێک بێتەوە یادم ئامانجم لە ژیاندا پتەوو قایم بکات- ئەو کاتە **بەختەوەر** دەبم نەک لەسەر هەق.

٢- ڕێگە بەخۆم نادەم شتەکان لەسەر بنەمای ڕاست و هەڵە یان هەق و ناهەق یان باش و خراپ هەڵسەنگێنم. لە دیدێکی فراوانترەوە بەرەو چارەسەرێکی داهێنەرانە هەنگاودەنێم لە جیاتی تۆمەت بەشینەوەو و حوکمی ڕەها. بەختەوەریم لەو ئارامی و سەقامگیرییەدایە، کە هەموو ناوناتۆرەیەک تێدەپەڕێنێ.

٣- کاتێ خودە خۆپەرستەکەم واتە ئیگۆ، فریوم دەدات، ئەوکاتە خۆم بە قوربانی دەزانم، دێتەوە یادم ئەوە منم ئەو دۆخ و هەلومەرجەم ڕەخساندووە کە لە بەردەمی خۆمدا دەیبینم. پرسیار لەخۆم دەکەم: «من چیبکەم لە دۆخی ئاگاییدا کاتێک لەو جێگایەم بۆ خۆمی ئامادە دەکەم؟» هەر لەگەڵ ئەم پرسیارەدا، لە شوێنگەی قوربانییەوە دەچمە بواری داهێنان وخولقاندنەوە.

کلیلی پێنجەم
تەرکیزت بخەرە سەر ئێستا

کاتێک تەرکیزت لەسەر ئێستا دەبێت، بەردەوام ژیانت بە بێ وەستان نوێ دەبێتەوە. ساتی ئێستا تاکە زەمەنە کە هەمیشەیی و نەمرە. ئەو ساتەیە کە نامرێ، هەرگیز لەبیرناکرێ. لەبەرئەوە بەختەوەریی ئێستا، هیچکەس ناتوانێ لە تۆی زەوت بکات، یان بێبەشت بکات لێی. ئەو لە داوی زەمەن ڕزگارت دەکات، چونکە زەمەن لەڕێگەی بیرکردنەوەو هەڵسەنگاندن و شیکردنەوەوە ئازارو ژانت بۆ دێنێ. بوونت بە تەواوی لە ساتی ئێستادا، بەو واتایەیە لە ئەزموونی نەمریدا دەژیت، لە نەمریشدا خودی ڕاستەقینەت دەدۆزییەوە.

تەنها لە ئێستادا شتەکان تەواوو پێرفێکتن، لە دەرەوەی ئێستا هیچ شتێک تەواوو بەرکەماڵ نییە

لە گۆرانیی «خودی خۆم» ی واڵت ویتمانەوە

هەرچەنـدە هەموومـان ئەو وتەیەمـان بیسـتووە، پێویستە هەموومان لە ئێستادا بژیین، نەک لە ڕابردوو، لە گەڵ ئەوەشدا وانەیەکی ڕۆحیی قووڵ لەم وشانەدا دەدۆزیـنەوە. پێشـئەوەی بیـرۆکەیەک لە مێشـکتدا سـەرهەڵبدات، تـۆ خـۆت لە دۆخێکـدای لە دەرەوەی زەمەنـدایە، واتە تـۆ لە **ئێسـتادا** دەژیـت، کاتێـک ئەو بیرۆکەیە مەبەستەکەی دەپێکێت، جا ئەگەر بیرۆکەکە، ئـارەزووی یـادەوەرییەکی کـۆنی لە ڕووداوەکـانی ڕابردوو لە ناختدا وروژاند، ئەوا دەگەڕێیتەوە بۆ ئەو دۆخەی لە دەرەوەی زەمەنـدایە. لەوێ پێویسـتت بە هۆکارێک نییە تاکو بەختەوەر بیت، چونکە تۆ خۆت بەختەوەریـت. ئەگەر بەخـتەوەری لەسـەر بنەمـای هۆکارەکـان بنیـاد نرابـێ، بـۆ نمـوونە: پەیوەنـدییەکی سـەرکەوتوو، دۆخێـک لە شـادی، یـان بـوونی مـاڵ و سـامانێکی زۆر- ئەوە فـۆرمێکی تـرە بـۆ ئـازار و بەدبەختـی، چـونکە لەوانەیە لە هەر سـاتێکدا بێـت، ئەو بەختەوەریـیە لەدەسـت بـدەیت، لەبەرئەوەی ئەمجـۆرە بەختەوەریـیە، ڕزۆک و ناوبۆشـە و زوو لەدەسـتی دەدەیـت، چـونکە پشـت بە هۆکـارە دەرەکییەکـان دەبەستێ. لە ڕاستیدا بەختەوەری ڕاستەقینە پەیوەندی نییە بە هۆکارەکانەوە، چونکە بەختەوەری ڕاستەقینە، ئەو بەختەوەریـیەیە زۆرجـار پێیـدەڵێن «ئەوپەڕی بەختەوەری» ئەم بەختەوەرییە هیچ کەس ناتوانێ لێت

داگیربکات. ئەگەر تۆ لەم دۆخەدا ژیایت، مەبەست لە **دۆخی ئێستایە،** ئەوا پێویست ناکات، بە دوای «ئەوپەڕی بەختەوەری»دا بگەڕێیت، تەنانەت بیر لە نۆستالجیا و کەفوکوڵی سۆزی ڕابردوو بکەیتەوە، کەواتە ئێستا چییە؟ دەتوانین ناوی بنێین «ئاگایی لە ساتی ئێستا»دا، ئەم دەستەواژەیە لە شوێنی خۆیدایە، چونکە ئەوەمان وەبیر دێنێتەوە، ناتوانین بە یادکردنەوەی ڕابردوو، یان پێشبینی کردنی داهاتوو، بگەینە «ئەوپەڕی بەختەوەری». "ئێستا" هیچ پێوەرێکی زەمەنیی نییە. لەو ساتەی دەتەوێ پێوەری "ئێستا" تاقیبکەیتەوە، واتە « ئاگایی لە ساتی ئێستا» دا، ئەم ساتە لەبەرچاو نامێنێ و دەبێتە ڕابردوو. کەواتە "ئێستا" دۆخێکە بەردەوام خۆی تازە دەکاتەوەو بەهیچ شێوەیەک ڕاوەستانی بۆ نییەو نامرێ. ئێستا دۆخێکە زەمەن سنووربەندی ناکات، چونکە زەمەن ناتوانێت بیوەستێنێ..."ئێستا" نەپیر دەبێت نە دەمرێت.

زەمەن دیاردەیەکی سەیرو نامۆیە، بکەرێکی خۆییە و ئێمە وەکو پێوەری ئەزموونەکانمان بە کاری دێنین. ڕەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکە:

- **من کاتێکی خۆش بەسەر دەبەم و کاتژمێرەکان دەفڕن.**
- **من هەست بە بێزاری دەکەم و کات بە قورسی لێم دەڕوات.**

- **چاوپێکەوتنەکەم سنووردار بوو و کاتیش بەخێرایی دەڕۆیشت.**

- **دیمەنی چیاکان هێند دڵڕفێن بوون، تا ئەو ڕادەیەی هەستم دەکرد زەمەن وەستاوە.**

هەموو ئەو ئەزموونانەی باسم کردن ئاماژەن بە گۆڕانی هەستەکان بە فاکتەری کات. کێشەکانمان لەگەڵ کاتدا هەمیشە کێشەی کەسین و بە خودی خۆمانەوە دەیبەستینەوە. هەرشتێک لە ڕابردوودا کردبێتت و لێی پەشیمان بیت، یان هەر شتێک لێی دوودڵ بیت و پەیوەندی بە ئایندەوە هەبێت، تۆ گۆڕانکاری لە جەستەی خۆتدا دروست دەکەیت، بە واتایەکی تر- زۆربەی ژیانت بە میتابۆلیزەکردنی کات بەسەردەبەیت. هەر ئەزمونێک لە ژیانتدا پیادەت کردووە، ملکەچی پرۆسەی «میتابۆلیزە» کردنە، کە جەستەت پێی هەڵدەستێ بە کاریگەریی «کاتژمێرە بایۆلۆجی»یەکەت. لە ڕاستیدا تەمەنی بایۆلۆجی و هەموو لێکەوتەکانی لە، لاوازی، ئازار، نائارامی، کێشە و بەدبەختی، هەموو ئەمانە جگە لە **میتابۆلیزەی کات**، زیاتر شتێکی ترنین. ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت وەبیر هاتنەوەی بەرکەوتەیەکی دەروونی لە ڕابردوودا وات لێدەکات سەر لەنوێ ئازار بچێژی، لە هەمان کاتدا ئەزموونە چێژبەخشەکان ئەوانیش پرۆسەی میتابۆلیزە کردنی کات و زەمەنن،

بەڵام ئەم ئەزموونەیان کاریگەریگەری نەرێنییان لەسەر جەستەت نییە.

ئەمە ئەو چارەسەرەیە کە دانا کۆنەکان، لە چارەسەری کێشەی زەمەندا پێیگەیشتوون، چونکە «بەختەوەری» ئەو جۆرەیە کە پێویستی بە هۆکارەکان نییە، ڕەنگە تەنها لە ساتی ئێستادا ڕوودات، ئەگەر ژیانت بوو بە تەڵەی ڕێڕەوی زەمەنەوە، ئەوا جەستەشت پێوە دەبێت. بەڵام ئەگەر توانیت لەژێر چەپۆکی زەمەن خۆت ڕزگار بکەیت، ئەوا جەستەت لە ڕێگەی ئەزموونەوە دەگۆڕێت بۆ شادی و بەختەوەری. لێرەدا ئەو چارەسەرە دادەنێین کە حیکمەتی نەریتە کۆنەکان پێیگەیشتووە. زەمەن وەکو وتراوە داینەمۆی ئاگاییە، یان ڕوونتر بڵێین جووڵەی هزرو گۆڕینی ڕێڕەوەکەیەتی. تۆی ڕاستەقینە کە کەوتوویتە ئەودیوی سنووری هزرەوە، ڕەنگە تەنها لە ئێستادا بوونت هەبێت. خودی ڕاستەقینەت کە لە «ئێستا»ی نەمردا دەژی، نە چاودێرە، نە بابەتێکی چاودێرییە. هەر کاتێ بیرۆکەیەک لە مێشکتدا دروست دەبێت چاودێرەکە دەردەکەوێت شانبەشانی بابەتی چاودێرییەکە. بەمجۆرە دەبینین هەموو کەسێ لە دوو واقیعدا دەژێت:

یەکەم: لە دۆخێکی بوونی بێدەنگدا کە زەمەن هەستی پێناکات، ئەویش ماڵی « ئەوپەڕی بەختەوەری»یە.

دووەم: جیهانە ڕێژەگەراییە پڕ لە ئەزموونەکەیە، لە جیهانێکی لەم شێوەیەدا، ئەقڵ هەمیشە ڕۆڵی چاودێر دەبینێت، فۆکەسی خستۆتە سەر بابەتی چاودێرییەکە.

کاتێک کۆبیر یان تەرکیزت دەخەیتە سەر ئێستا، ئەوا دەچیتە ڕیزی یەکەمەوە، دەچیتە ژیانی ڕاستەقینەوە، ئەودەم توانا شاراوەکانی ئێستا لە بەدیهێنانی بەختەوەریدا دەخرێتە خزمەتتەوە، هیچ کەسێک ناتوانێ ئەو توانایانەت لێ بسێنێتەوە. بەڵام ئەگەر کۆبیرت خستەسەر ڕیزی دووەم ودیمەنی گۆڕانکارییە بەردەوامەکانی، ئەوا ئەقڵت دەبێتە دیلی زەمەن. زەمەنیش دوای ئەوە هەموو کاریگەرییە خراپەکانی کە باسمانکردن بۆت دەگوێزێتەوە.

کاتێ کۆبیرت دەخەیتە سەر ساتی ئێستا، ئەوا دەسبەرداری جیهانی ڕێژەگەرایی نابیت. بەشداریی ژیانی ڕۆژانە دەکەیت، بەڵام بە جیاوازییەکی ڕوونەوە- تێکەڵ بە گۆڕانکاری نابیت- هەڵکشان و داکشانی بەختت لە شوێنی خۆت جووڵەت پێناکات، لە خودی ڕاستەقینەت دوورت ناخاتەوە. زۆر جار دیمەنی بەردەوامی ئەم گۆڕانکارییە بە ڕادەیەک وەردەگرین، لەبیرمان دەچێت لە ساتی ئێستادا پاشەکشەمان کردووەو لە دەستمان ڕۆیشتووە.*ئەوە گرنگە هەست بەوە بکەین هەموو برین و ئازارەکان لە زەمەندایە*. بە واتایەکیتر دەتوانین بڵێین زەمەن کاتێک لە دایک دەبێت،

که مـن قوربـانیم به خـودی ڕاسـتەقینەی خۆمـداوە، لە بەرژەوەنـدی وێـنە خـودییە خۆپەرسـتەکەم، کە پێشـتر باسمانکرد و باسی بەڵێنە فریودەرەکانیمان کرد. زەمەن جـووڵێنەرو گـوێزەرەوەی هـزرە، وێـنە خـودییەکەت «ئیگـۆ»، وەکـو سـەرچاوەیەکی نـاوەکی بەکـار دێنێـت. ئەگەر بە وردی سـەرنج بدەیتە سـەر ئەوەی لە هزرتـدا ڕوودەدات، چی دەبینیت؟

- تۆ هەمیشە هەموو ئەزموونێک هەڵدەسەنگێنی.

- تـۆ خـۆت بەراورد بە شـتێک دەکەیـت، ڕەنـگە باشتر بێت یان خراپتر بێت.

- تـۆ هەنـدێ شـت ڕەتـدەکەیتەوەو هەنـدێکیش هەڵدەبژێریت.

- تـــۆ چیرۆکێـــک دروســـت دەکەیـــت و دەینووسیتەوە.

هـیچ یەکێـک لەم چالاکیـانەی باسـکران بە ڕاسـتی پێویسـت نین. ئەم چالاکییـانە تەنها ئەو هۆکارە کەڵەکە بـووانەیە، ئـازارو ناخۆشـیت بـۆ دێـنن یـان شـادی و بەخـــتەوەری. یەکـــێ لەو ڕێگەیـــانەی لەم بـــوارەدا دەیگـــریتەبەر ئەوەیە، کـــاتێ چالاکییەکانـــت بەراورد دەکەیـت بەو چالاکییـانەی کەسـێکیتر ئەنجـامی دەدات. بەڵام کـاتێ ئەو چیـرۆکەی دەیهـۆنیتەوە و تەماشـای دەوروبەرت دەکەیـت، بزانیـت ئەو چیـرۆکە لە چیرۆکـی دراوسـێکەت کـاریگەرترە، یـان لاوازتـرە، باشـترە یـان

خراپتره، چی ڕوودەدات؟ دەبینی دەرچووی لە **دۆخی سروشــتی، ئەو بەختەوەریــیەی لە ئێســتادا** بــوونی هەیە،لەم بەختەوەریــیەدا بــژێ و بــیکە بە ئەزمــوونی خــۆت، پێویســت ناکـات بەکـاری بهێنیـت بـۆ نووسـینی چیـرۆک. «ئیگـۆ» ئاشـقی گێـڕانەوەی ئەو چیـرۆکە میلۆدرامیانەیە، کە کاریگەرن، لەبەرئەوە دەبینیت هەموو چیرۆکەکــان دەقــۆزێتەوە، تــا بەســـەرهاتی درێــژو بێکۆتایی، لە بایۆگرافیای ژیانی تۆ دروست بکات. ئیتر چیـرۆکەکە بـاش بێـت یـان خـراپ، کـاریگەر بێـت یـان وەڕســکەر، ڕووداوەکە بــابەتی بێــت، یــان کەســایەتی. بەڵام چی ڕوودەدات ئەگەر بەسەرهاتت نەبێت؟ ژیانت ســـادەترو سروشــتی تــر دەبێــت، ئەودەمەش **وێنــای خودیــت** نیــیە تــا داکــۆکی لەســەر بکەیــت و چیرۆکــی درێــژدادڕی بــۆ بهــۆنیتەوە، ترســت لە ســبەینێ نیــیە، چونکە شتێکت نییە گرەوی لەسەر بکەیت بەپێی ڕەوتی چیرۆکەکە، دەتوانی ئەزموونەکە پەسەند بکەیت و وازی لێبێنــی وەکــو خــۆی و کــارت بەســەرییەوە نەبێت. لەم هەلــومەرجەدا ئــازادی و «ئەوپەڕی بەخـــتەوەری»، هەردووکیان هاوشانی یەک لە تۆدا جێگیردەبن.

یەکێک لە باشترین پەندەکان لای من ئەو پەندەیە: «بـوونی تـۆ لێـرەدا، خـۆی لە خۆیـدا هەمـوو شـتێکە». کاتێـک کەسـانێک گوێیـان لەم پەنـدە دەبێـت بە تـایبەتی ئەو کەســـانەی لە ژیانـــدا ســـەرکەوتوون وخـــاوەنی

دەستکەوت و پرۆژەن، دەیان بینی بەم وتەیە دەپەشۆکێن، لای ئەوان «بوونت لێرە» قسەی پووچ و بێمانایە، کەواتە بیر لە مەسەلەکە بکەرەوە، کاتێ زۆر چالاکن و دوای ژیانێکی ئامانجدار کەوتوون، بەڵام زۆربەی زۆریان ناتوانن بوونی خۆیان بسەلمێنن. بەڵکو بە پێچەوانەوە ئەوان لەو ترسە قووڵە هەڵدێن کەناخی داگیرکردوون، ئەویش ئەو ئاماژەیەیە کە پێیوایە ژیان پووچە، مەگەر بەردەوام لە هەوڵی پڕکردنەوەیدا بێت.

جارێکیان مامۆستایەکی گەورەی ڕۆحیم چاوپێکەوت، ڕۆژێک بەڕێکەوت تووشی پیاوێک دەبێت، لە بارێکی دەروونی زۆر سەختایە، ئەو پیاوە هەرچی لە ماڵ و سامان هەیە لە دەستی دابوو، نەک هەر ئەوە بەڵکو کارەکەشی لە دەستدابوو، بۆیە هەستی بەوە کردبوو پێویستی بە ئامۆژگاری و قسەی ئەو پیاوە دانایە هەیە. دوای گێڕانەوەی چیرۆکە پڕ خەم و کەسەرەکەی، مامۆستا مەزنەکە بە چەند وشەیەکی ساکار پێی وت: «ڕۆحەکان ناشکێن، کە بەر شتێک دەکەون وەک تۆپێکی لاستیک هەڵبەزو دابەز دەکەن».

ترس هەمیشە لە ناخمانە، فریومان دەداو درۆمان لەگەڵ دەکات، ئەگەر توانیت ڕێگە بە ئەقڵت بدەیت، دەستبەرداری ئەو ئامانجانە بێت کە بەردەوام دوای دەکەوێت، ئەوا زەمەن دەوەستێت. ئەو کاتە تۆ دەبیتە ئەزموونی ژیانی خۆت، لەهەمان کاتدا، هەست بە

«بـوونی خـۆت لێـره» دەکەیـت، بوونـت لێره بە واتـای ڕزگـار بـوون دێـت، کە بەردی بنـاغەی خـۆت لەسـەر دانـاوە. تایبەتمەنـدیی بوونـت بەرەو تایبەتمەنـدیی ئەو هۆشـمەندییە دەتبـات کە تـۆ لە ناویـدای، هەر ئەویـش بڕیار لەسەر تایبەتمەندیی ئەو ژیانە دەدات، کە تۆ تێیدا دەژیت. هەموومان قەرزاری بـوونی خۆمـانین، بەرامبەر ئەو ڕاستییەی دەڵێت، بـوونی ئێمە پووچ و بێمانـا نییە، بەڵکـو زۆر واتـاداره.«ئیگـۆ» ئـێمە بەرەو جیهـانە گـۆڕاوەکە پەلکـێش دەکـات، ڕێگەمـان دەدات، تەرکیـز بکەینە سەر هەموو شت، تەنها خودی خۆمان نەبێت، ئا لێـرەوەیە ئـێمە فریـو دەدرێـین، بیـر لە هەمـوو شـت بـکەرەوە، کە گـرەوی لەسـەر دەکەیت،خـانوو، خێـزان، پیشـە، موڵـک و سـامان، ناوەنـدی کـۆمەڵایەتی، ئـاین، سیاسـەت، کێشـەکانی جیهـان و قەیرانەکـانی. هەمـوو ئەمـانە لە دەسـتکردی «ئیگـۆ»ن بـۆ تـۆ. ئیگـۆ لە ئەنتیکەخـانە و تەلارە مەزنەکەی زەمەنـدا، نیشـەجێیە. کاتێ دیوارە ڕەق و پتەوەکەی «ئیگۆ» تێکدەشکێنی، لە گەڵیدا دیوارە سامناکەکەی زەمەنیش تێکدەشکێنیت.

نەمـری، خـاڵی پێکگەیشـتنی نێـوان نادیـار و هەسـت پێنەکراوە لە جیهانی ڕۆحدا، لەگەڵ ئەو

جیهـانە بینـراوو بەرجەسـتەیەی وەکـو ڕاسـتییەکی حاشـا هەڵنەگـر لە کـاتی ئێسـتادا پەسـەندی دەکەیـت. زۆر کەمـن ئەوانەی بـزانن لە هەردوو

ژیـانەکەدا دەژیـن. ئەوان نـازانن جیهـانە نەبینـراوو شـــاراوەکە یەکەم ڕاســـتیی ژیـــانی ئەوانە. بە بەراوردکـردن، پێیـانوایە، شـانۆی تارمـایی و سـێبەرو خەیاڵ، لە جیهانە بینراوەکەدایە. بەمجۆرە کاتێک تەرکیز دەخەیتە سـەر سـاتی ئێستا، تۆ بە کردەوە، لە میـانەی پەنـجەرەی ژیـانەوە، لەو حەقیقەتە بێسنوورە دەڕوانـی، زەمەن هـیچ ڕۆڵێکـی تێـدا نیـیە و دەکەوێـتە دەرەوەی زەمەنەوە، هەر لە میـانەی سـاتی ئێسـتاوە، تەواوی گەردوون پێکدێت و ئارام و جێگیردەبێت.

جیهانی دەرەوە، بوونی هەیەو بە چاو دیارە، لە هەر ساتێک لە ساتەکانی ئێستاوە سەرهەڵدەدا. دوای هەر لە دایکبوونێـک، گەردوون هاوشـێوەی سـاتی کەمێـک لەمەوبەری نیـیە. گـۆڕان و گۆڕانکـاری بەردەوام، ئەو یاسـایەیە، پشـتگیری هەمـوو پرۆسـەیەک دەکـات بە پرۆسەی ژیانیشەوە. لەبەرئەوە، خودی ڕاستەقینەی تۆ وەکـو خـاڵێکی جێگیـر دیـاری دەکرێـت بە گـۆڕان و گۆڕانکـاری بەردەوام دەورەدراوە. ئەگەر ڕێـگەت بەخۆتدا، لەم خاڵە جێگیرەدا بتوێیتەوە، ئەوا تۆ دەبیتە بوونێکی نەگۆڕ لە شوێنە گۆڕاوەکەدا.

تۆ پێویستت بەوەیە فێر بیت، چۆن ساتی ئێستا، لە دۆخەکە دادەبڕێـت، هەریەکەیـان جیـاوازن لەویتـر، دۆخەکە بە سـاتی ئێسـتا دەورەدراوە، دەشـێ سـاتی ئێسـتا ئـازاربەخش و مـوژدەی ناخۆشـی پێبێـت، بە

پێچەوانەوە، دۆخەکە هەڵدەچێ، ئارامدەبێتەوە، جێگیردەبێت، دوایی ڕێگە دەگرێ و دەڕوات. بەڵام ساتە نەمرەکەی 'ئێستا' هەمیشە لەبەرچاوەو دەمێنێتەوەو ناڕوات ، ئێستا ئێستایە. خەڵک سەبارەت بە ئازارەکانیان دەدوێن و لێی دەرباز نابن. بەڵام هەموو ئەم ئازارانە، لە دایکبووی هزر و بیرکردنەوەیە، لەبەر ئەوە بۆی هەیە گۆڕانکاریی بەسەردا بێت. ئەو نەخۆشانەم بینیون تووشی ئازاری درێژخایەن و لەناکاو بوونەتەوە، کاتێ ئەوانەی دەرکیان کرد بە بارو دۆخەکەیان لەگەڵ ساتی ئێستادا، ئەوانە بە موعجیزە چاکبوونەوە، ئەو ئازارەیان تێپەڕاند کە لە زەمەنەوە لە دایک بوو بوو. لەمەوە فێربووم دەکرێ دۆخە قورس و گرانەکان، تێپەڕێنین. بۆئەوەی ئەم دۆخە تێپەڕێنیت، پێویستە ستایلێکی نوێ لە ئاگایی لە خۆتدا بچێنیت، بەجۆرێک چاودێری ئەو دۆخە دەکەیت لە ئێستادا بوونی هەیە، لە هەموو ساتێکدا درک بە پڕبوون"fullness" دەکەیت. لە ڕاستیدا زۆر کەس فۆکەس ناخەنە سەر ئەوەی لە واقیعدا بوونی هەیە. ئەوانە ئەزموونەکە تاریک دەکەن و بەری ڕوناکیەکەی دەگرن، چ ئەوەی لە ئێستادا هەیە، لەدەستدەدەن، چی ئەوەی لە ئایندەدا دێتە بوون چ ئەوەی لە ڕابردوودا هەبووە. واتە ئەوانەی فۆکەس نەخەنە سەر ئێستا هەرسێ دۆخەکە لەدەستدەدەن، ئێستاو ڕابردوو و

ئایندەش. ڕابردوو و ئێستا بوونەتە بەشێکی گرنگ لە ژیانی. بەڵام تۆ کاتێ بە دۆخی ئێستا ڕازیت و پەسەندی دەکەیت، بە هەموو شێوەیەک گرنگیی پێدەدەیت و خۆشحاڵ و بەختەوەری پێی، ئەوا تێکەڵ بە پڕبوون و بەرکەماڵبوونی ئێستا دەبیت. کەواتە چۆن گرنگی بدەین، بەم فۆرمە نوێیە لە ئاگایی و چاودێری دۆخی ئێستا؟ سەرەتا لە ڕێگەی «ئاگایی و هۆشمەندیی تەواو» ەوەوە، بەوکارە هەڵدەستین. ئەم بەرکەماڵییە لە هۆشمەندی بە واتای « چاودێری و ئاگاداری» دێت، واتە لەم ڕێگە تایبەتەدا ئەقڵ بە کارناهێنرێ، ئەقڵت ئاگاداری ئەو شتانەیە پەیوەندی بە ساتی ئێستاوە نییە. لیستی ئەگەرەکان کە چاودێری دەکەی یان گرنگیی پێدەدەی درێژن هەندێکیان دەخەینە ڕوو:

- **ئەقڵت هەست بە پشێوی و پەرتوبڵاوی دەکات.**
- **لە بارێک لە خەو بینینی بە ئاگاو خەیاڵدا دەبێت.**
- **لە دۆخی ڕاڕاییدا دەبێت.**
- **لەوانەیە لە دۆخێکدا بێت لەگەڵ بیرەوەرییەکانی ڕابردوودا بژێت.**
- **سەرگەرمی پلانێکە بۆ داهاتوو.**
- **سەرگەرمی ئەوەیە پلان دابنێت بۆ کۆنترۆلکردنی دۆخەکان.**
- **ڕەنگە سەرگەرمی داکۆکیکردن لە بیروباوەڕە بە نرخەکان بێت.**

- ڕەنگە خەریکی گێڕانەوەی ئەو بەسەرهاتانە بێت بۆتۆ کە نامۆ نین بەلاتەوە.

ئەوەی بە سوودە لەم لیستەدا، گوزارشتی سادەت پێ دەڵێت، ناتوانیت ناوی بنێی«تەواوی ئاگایی و هۆشمەندی». لە جیاتی ئەوەی کۆشش بکەیت لە باری «تەواوی ئاگایی و هۆشمەندی»دابیت، بۆ تۆ ئاسانترە بەلای کەمەوە، ئەو کارە بووەستێنی کە دژایەتی ئەمە دەکات. کاتێ دەبینیت ئەقڵت سەرگەرمی ئەوەیە لە ساتی ئێستا دەرت بێنێت، بە ئاسانی کارەکە بووەستێنە. شیکردنەوەو هەڵسەنگاندنی بۆ مەکە، خۆت تاوانبار مەکە شتێکی هەڵەت کردووە، بەڵکو با کارەکە بەردەوام بێت، بەلام تەنها چاودێری دۆخەکە بکە، تاکو هیچ شتێک بە مێشکتدا نایەت و دەچیتەوە دۆخی «تەواوی ئاگایی و هۆشمەندی»یەوە. خەڵکێکی زۆر لەوانەی ئەزموونیان نییە و ئەقڵیان لە دۆخی پشوودایە. بەخوێندنەوەی ئەو لیستەی سەرەوە، دەڵێن: (ئەمەیە مێشکی منی لە پێناودا دروستبووە. منیش هەر دەبێ وابم) نەخێر، تۆ بۆ ئەوە دروست نەبووی و نیت تاکو یارمەتی ئەقڵت بدەیت کارەکانی ڕاپەڕێنێت، بەڵکو ئەقڵ لە پێناو یارمەتیدانی تۆدا بوونی هەیە ، باشترین ڕێگە کە بەکاری دێنێ ئەوەیە ڕاستیی ئەو ژیانەی تێیدای تاقیبکەیتەوە، نەک حەقیقەتی لەرینەوە لە جیهانی مادەدا، بەڵکو ئەو حەقیقەتە نەگۆڕەی ژیان کە تۆی تێدایە،

زەمەن ناتوانێ خۆی لە قەرەی بدات.خەڵکانێکی تر هەن دەیانەوێ، ئەو ساتانە تاقی بکەنەوە کە لە باری ئارامیی مێشکدان، ئەویش لە ڕێگەی ڕاهێنانی تەرکیزکردن و تێرامان (Meditation) ەوە بێت، یان لە ڕێگەی مانترایەکەوە بێت، بەڵام لە پڕێکدا بیرە ڕاگوزەرەکانی ڕابردوو کارەکەیان لێ تێکدەداو دەگەڕێتەوە بۆیان. دوای ئەوە چی ڕوودەدات؟ لەسەرەخۆ بگەڕێوە سەر ئاگاییەکەت، بۆنموونە ئاگاداری هەناسەدانی خۆتبەو تەنها چاودێری بکە. لێرەدا چەندەها بواری ژیان هەیە دەبێ ڕەچاوی بکەین، شانبەشانی ئەو ژاوەژاوەی ئەقڵ دروستی دەکات. تۆ دەتوانیت هۆشمەندیت لەسەر هەڵچوونە سۆزدارییەکان بێت، لەسەر هەناسەت بێت، یان هەستکردن بە ئەندامەکانی لەشت، تۆ دەتوانیت ئاگاییت لەسەر دەنگەکانی دەوروبەرت بێت. تەنانەت دەتوانیت ئاگاییت لەو ڕێگەیە بێت جەستەتی پێ دەجووڵێت وەکو بە دانیشتنەوە، بە پێوە، بە ڕۆیشتنەوە، لە کاتی خواردندا یان هەر چالاکییەکیتر- دەتوانی بیکەیتە بابەتی هۆشمەندیی خۆت.

زۆر گرنگە هەوڵبدەی خۆت تێکنەدەی، هەر شتێک سەرنج و ئاگاییت بگوازێتەوە بۆ ساتی ئێستا ئەوا ئەزموونێکت فێردەکات ئەویش ئەزموونی ئێستایە. کاتێ لە پیاوێکی باوەڕداری ئاییني نزیک دەبیتەوە، تۆ ئەزموونێک هەست پێدەکەی ، ئەزموونی خوداوەندێکە

ڕەگی لە واقیعی ژیانێکدا داکووتاوە زۆر سادەیە: ئەو پیاوە پیرۆزە لێرەیە، لە ئێستادایە، ئێستا بەسە بۆ ئەوەی تۆ لە ئارامیدا بیت، هەست بە متمانە بکەیت و لە ناو دونیای شادی و خۆشەویستیدا بیت. ئێمە زۆر جار لە ژیانی تایبەتی خۆماندا، چووینەتە قووڵایی ئەم ئەزموونانەوە، چونکە هەر کاتێ هەستێک یان بیرۆکەیەک لە ئێمەدا ڕەنگیدایەوە، دەستدەکەین بە هەڵسەنگاندن و شیکردنەوەیان، کاتێ ئەوە دەکەین، ئێستا لە دەستدەدەین و میوانێکی ڕەزا قورس باڵ دەکێشێ بەسەر دۆخەکەدا.بوونی تۆ لە ئێستاداو ئەزموونی تۆ لە ئێستادا هەمان شتە، هەردووکیان پێویستیان بە ئەرکی قورس نییە، تۆ ناتوانی کاربکەیت و ڕەنج بدەیت، بۆ ئەوەی لە ئێستادا بیت، تۆ بە تەنها خۆت ئەویت. ئەگەر ڕاهێنانت بە هۆشمەندیت کرد، ئاگایی و وریایی خۆتت خستەگەڕ، ئەمجۆرە لە شادی و بەختەوەری دەبێتە هاوکارت و بەدرێژایی کات لەگەڵت دەمێنێتەوە. ئەگەر بیرت پەرتوبڵاو بوو، هەر ئەوەندەی هەستتکرد خەیاڵ و ئاگاییت ڕۆیشتووە، دەگەڕێیتەوە باری ئێستا، جۆری ئەو ئاگاییەی کە لەبارەیەوە دەدوێم، پەیوەندی بەو بۆشایی یان کۆتاییەوە نییە کە لێیدەکۆڵیتەوە. ئەو پێویستی بە تەرکیزو ئاگایی قووڵ نییە، ئەو خۆی قووڵترین دۆخەکانی خاوبوونەوەی سروشتییە. چونکە هیچ

شـتێک نیـیە لە خـاوبوونەوەی خـۆت قـووڵتر، زۆر بە ئاسـانی دەتـوانی لەو کـاتەی ئاگاییـت پەرتـووبڵاوە بگەڕێیتەوە بۆ ئاگاییەکەت «بە ئاسانی دێ و بە ئاسانی دەڕوات» ئەم وتەیە مانـایەکی قـووڵی ڕۆحیـی هەیە. ئەوەی دێـت و دەڕوات خـودی ڕاسـتەقینەی تـۆ نیـیە، چونکە خودی ڕاستەقینەی تۆ «ئەوپەڕی بەختەوەری» یە. لە پشـتی چوارچێـوەی زەمەنەوەیە، یـان لەدەرەوەی زەمەنەوەیە.

بۆ ئەوەی کلیلی پێنجەم
لە ژیانی ڕۆژانەمدا کارا بکەم
ئەم کارانە دەکەم:

١- ئاوێزانی ئەو شتانە دەبم لە ئێستادان، هیچ شتێ بەسەریا ناسەپێنم لە ڕابردوودا ڕوویدا بێت یان لە ئایندەدا ڕوودەدات. ئەوەی لە ئێستادا ڕوودەدات دەمباتەوە بۆ ساتی ئێستا. ئێستا ڕزگارم دەکات لەو دوودڵییەی پێشبینی دەکەم لە ئایندەدا خراپەی لێبکەوێتەوە. تەنها بە تەرکیزکردنم لەسەر ئێستا و بیهێنمە پێشچاوم بیرکردنەوەم بەرەو دۆخێکی نوێ دەڕوات، پڕە لە خاوبوونەوەو خۆپەسەندی. من لە ئێستادا ، ڕێگە بە خۆم دەدەم کە زاڵبم، بەم ڕێگەیە لە ئێستایەکدا دەژیم، پیرۆزو تەواو کامڵە.

٢- کاتێ هەستم کرد سەرقاڵ دەبم و بیرم دەڕوات، خۆم دەگرم. من ئەو چالاکییە فکرییە نیم کە حەوانەوە نازانێ. ئەو بەسەرهاتە نیم بەردەوام هزرم بۆم دەگێڕێتەوە، ئەو یادەوەرییە کۆنانەش نیم یان خەونەکانی ئایندەش نیم . من خاڵی ئارامی و سەقامگیریم. تا دونیا دونیا بێت. کاتێ بیری پەرتم لە پەرشوبڵاوی دەوەستێ، بە گوڕەوە تەواوی ئاگایی و هۆشمەندیم جێبەجێ دەکەم. من ئێستا ئامادەم چاودێری ساتی ئێستا بکەم ئەو پڕییەی تێیدایە گرنگی پێبدەم.

٣- ساتی ئێستا و دۆخی ئێستا لێک دادەبڕم، هەر دۆخێک سەرهەڵدەداو دواتر دادەمرکێتەوە، شتەکان دەگۆڕێن بەڵام من وەکو خۆم دەمێنمەوە، ئەگەر دۆخێک بەردەوام فشاری بۆهێنام، ئەوا شوێنێکی ئارام دەدۆزمەوە پەرش و بڵاویی خۆمی تێدا کۆدەکەمەوە، ئەگەر ئەوەش بەرهەمی نەبوو، بەڵێن دەدەم وازی لێبێنم چۆنی بوێ با ئازاد بێت، تاکو هەلێکم بۆ دەرەخسێ ئەم دۆخە تێپەڕێنم. ئەمەش یەکێکە لە بەها پراکتیکییەکانی هۆشمەندی. بیرمدەخاتەوە ئامانجی یەکەمم لە ژیاندا ئەوەیە لە 'ئێستا'دا بوونم هەبێ لەگەڵ خودی ڕاستەقینەم. ئەو کاتە دەتوانم بەهای ئێستا لەم کاتەدا بەرز بنرخێنم.

کلیلی شەشەم
دونیا لە خۆتدا ببینە

کاتێک دونیا لە خودی خۆتدا دەبینیت، ئەوا ڕێگر دەبیت لەو کۆسپە دەرکییانەی بەختەوەریت دەخەنە مەترسییەوە. جیهانی دەرەکی و جیهانی ناوەکی ئاوێنەی بالا نمای یەکترین. بەپێی ئەو ئاگایی یان هۆشمەندییەی تۆ هەتە گۆڕانکارییان بەسەردا دێت. جیهانی ناوەوەت پڕە لە هزرو سۆز، جیهانی دەرەکیت پڕە لە ڕوداو و پەیوەندی، ئەگەر تۆ لە ئاستی ترسدا هەموو گیانت بێتە لەرزین، ئەو کات ترس و لەرزەکە لەناو هەموو ئەمانەدا ڕەنگدانەوەی نەرێنی دەبێت. زۆر بە ئاسانیش، ئەگەر ئاگایی لەبەدەم خۆشەویستیدا چۆکی کەوتە لەرزین، ئەوسا خۆشەویستی لە ناو هەردوو جیهانەکەدا، ڕەنگدانەوەی پۆزەتیڤی دەبێت. هەڵکردنی لێشاوی شادی، زۆریتی و فرەیی لە ناختدا دەدرەوشێتەوە، کاتێ دەگەیتە قووڵترین ئاستی خۆت.

-لەناو خودی هەریەکێکماندا، جیهان بە تەواوی بەرقەرارە، ئەگەر زانیت چۆن دەڕوانی و چۆن فێر دەبیت، ئەوا دەرگاکەت لە پێشدایە، کلیلەکەش لە گیرفانتدایە.

ج. کریشنامۆرتی

- من ئەو ڕوناکییەم، وا دەکات هەموو ئەزموونێک ئەگەری بەدەستهێنانی ئاسان بێت. من ئەو حەقیقەتە شاراوەیەم لە هەموو بوونەوەرەکاندا، بوونم هەیە.

یۆگا ڤاسیشتا

ئەوە بزانە جیهانی دەرەکی ڕەنگدانەوەی هەقیقەتی ناوەکی تۆیە، هیچ بژاردەیەکی تری نییە، وەکو دەبینین، تۆ لەهەمان کاتدا لە دوو بواردا دەژیت. بوارە نەبینراوو نادیارەکە بواری سەرەکییە. ئەوەی لە قووڵایی بوارە نادیارەکەدا ڕوودەدات، وەکو ڕووداوێکی دەرەکی دەبینرێت لەوانەش: دۆخێکی دیاریکراو، بەرهەڵستییەک، قەیرانێک یان هەلێکی ڕەخساو. ئەم ناوچە یان بوارە شاراوەیە، ئەو جێگەیەیە، *دەقێکی تیایە ژیانی تۆی تیا نووسراوەتەوە*.ئەگەر مەسەلەکە بەو شێوەیە بێت، تۆ بە سروشتی حاڵ دەتەوێ دەقێک بنووسیتەوە، بەختەوەری و شادی و خۆشەویستی بگرێتە خۆی. کەواتە بۆچی زۆر بە زەحمەت ژیان ئەم شتانەمان بۆ دێنێت؟ دیارە بە بێئەوەی هەست بە **ئاستە قووڵەکانی هۆشمەندی** بکەیت، ناتوانیت سوود لەو شتانە ببینی کە خۆت داوای دەکەیت و دەتەوێت. لێرەدا چەند مەرجێک هەن پێویستە وەکو ڕاستییەکی بەرچاو پەسەندی بکەیت و باوەڕت پێی هەبێت:

- **پێویستە ئاگایی و هۆشمەندی لە هەموو شوێنێک بوونی هەبێ.**
- **پێویستە بەبێ سنوور نەرمونیان بن.**
- **دەبێ لەگەڵ گۆڕانی دۆخەکانی هۆشمەندی و جیاوازییەکانیان، حەقیقەتیش لە گۆڕاندا بێت.**

ئێمە ڕاهاتبووین لەسەر ئەوەی پێچەوانەی ئەو مەرجانە ڕاستن. کێشەکە لەوەدایە ئێمە دەمانەویست لە

ڕێگەی ئەقڵەوە ئاگایی و هۆشمەندی کۆت و زنجیر بکەین، واماندەزانی ئاستی ئاگایی و هۆشمەندی لە مرۆڤدا جێگیرو نەگۆڕە، باوەڕمان وابوو **هەقیقەت**، لە کرۆکەوە بۆ هەمووومان هەمان شتە. بەڵام لە ڕاستیدا ئەوەی سەیرو نامۆیە ئەوەیە، هۆشمەندی وەکو یەکەیەکی تەواوو سەربەخۆ دروستبووە، ئەمەش ئەو باوەڕانەی ڕابردوو ئاوەژوو دەکاتەوە. بۆ ئەوەی یەکێتی نێوان هەردوو **جیهانی ناوەکی** و **جیهانی دەرەکیت** بەشێوەیەکی ڕاست، گەرەنتی بکەیت، پێویستە پرۆگرامی بیروباوەڕت بگۆڕیت.

ناسنامەی ڕاستەقینەی تۆ نە لە جیهانی دەرەوەدایە نە لە ناوەوەدایە، چی لە دەرەوە بێت یان ناوەوە بێت، تۆخۆت داهێنەری هەردووکیانیت، هەمان سەرچاوە کە داهێنەری هزر، هەست، سۆزداری و هەموو ئەو ئەزموونانەی تایبەت بە خۆتە، هەر ئەو خودە خۆی ئەو جیهانە دەخولقێنێ کە خاڵییە لە هەموو تایبەتمەندییەک، ئەو جیهانەی لەگەڵ دۆخی تایبەتی تۆو هاوشێوەکانتدا دەگونجێت. ئەگەر تۆ حەز نەکەی لەوەی لە چواردەورت دەگوزەرێ، هەوڵی ئەوە مەدە جێگیری بکەی، چونکە ئەوە هاوشێوەی پاکردنەوەو ساف کردنەوەی ئەو ئاوێنەیەیە، گۆڕانکاری تێدا دەکەیت بەو مەبەستەی وێنەکان جوانتر ببینیت. بۆ گۆڕانکاری لەوەی دەیبینی، پێویستە پەیامێکی نوێ لە سەرچاوەوە بگات.

سیستەمی بیروباوەڕی بەربڵاوی ئێمە فێری کردووین، بۆئەوەی شتەکە ڕاستەقینەو ڕیالیتی بێت، دەبێت سووربین لەسەر ئەوەی ئەو شتە، ئاشکراو ڕەق بێت دەبێ شتێکی ماددی بێت بتوانی دەستی لێ بدەیت، ئەو ماددەیە لە ناو مێشکدا هۆشمەندی بخاتە تەڵەوە. ئەم بیروباوەڕە لایەنێکی گەورەی سنووردارکردنە. لێرەدا دۆخێکی بنەڕەتی نەبزۆک هەیە، کات و شوێن تێدەپەڕێنێ، دۆخێکە درک بە هەموو ئەو ڕووداوانە دەکات کە لە کات و شوێندا، ڕوودەدەن، بەڕێوەیان دەباو دەیانخولقێنێ. بیهێنە پێشچاوت پێشئەوەی بیرۆکەیەک بە ئەقڵتدا بێت، یان پێشئەوەی ڕووداوێک ڕووبدات، وەکو تۆوێک لە دۆخی بنەڕەتی مەبەست لە دۆخی نەبزۆکە، دەست پێدەکات. ئەو تۆوە بە ترپەی ژیان دەجووڵێتەوە، لە بچووکترین ئاستی سروشتی خۆیەوە بۆ گەورەترین و مەزنترین ئاست دەگوێزرێتەوە، لەوێ ئیتر پێنج هەستەکە درکی پێدەکات. زانستی فیزیا پەیوەست بە وزە (Quantum physics) بەتەواوی بەم بیرۆکەیە قایلە. هەروەها قایلە بەوەی بیرۆکە نەگۆڕەکان «لێرە» و «لێرە» هاوشێوەن، وە پێویستە لە دۆخی نەبزۆکی بنەڕەتییەوە، لەشێوەی ئەلیکترۆن و فۆتۆنەکان «لەوێ» دەرچنە دەرەوە. جیاوازییەکە لەوەدایە، دانایی و حیکمەتی جیهانیی کۆن هەردووکیان پێکەوە دەبەستێتەوە. ئەوان بەهای سەرەکی دەبەخشنە *ئاگایی و هۆشمەندی*، بەڵام زانستی فیزیا دەیبەخشێتە *مادە خاوو نەبزۆکەکان* کە

خاڵین لە ژیان، هەرچەندە ئێستا ئەوانیش بیروڕایان گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە.

گریمان تۆ ڕازی نیت لە دۆخی ژیانی خۆت، ئۆباڵەکە دەخەیتە ئەستۆی هەلومەجە دەرەکییەکان یان پەیوەندییە هەڵەکان. تەنها بە گەڕانەوە بۆ بیرکردنەوە ئەرێنییەکان، هیچ جیاوازییەک نابینی، چونکە ڕەنگە بە پێی کێشەکە بیر بکەیتەوە، بەڵام ئەوە ئارەزوویەکی ڕووکەشە، چونکە شۆڕنابێتەوە بۆ قوڵایی کێشەکەو سەرچاوەکەی. لە ڕاستیدا ئەگەر بیرکردنەوەکانت بە مەبەستی خۆهەڵخەڵەتاندن بێ و جیددی نەبن، تەنانەت ئەگەر بە ئاراستەی ڕاستیشدا بڕۆن، فشار لەسەرت زیاد دەکەن و دۆخت خراپتر دەکەن. چارەسەری ڕاستەقینە، گۆڕینی هەردوو هەقیقەتەکەیە چی **دەرەکی چی ناوەکی** لە یەک کاتدا. **ئاگایی یان هۆشمەندی** هەموو شتێک دەبڕێت و کوناودەری دەکات. لەسەر چوار ئاستی بنەڕەتی کار لەسەر گۆڕانکاری دەکات: بوون، هەست، بیرکردنەوەو کارکردن.

بەرزترین ئاستی هۆشمەندی و ئاگایی *بوونی پاک وبێخەوشە*، ئەم پاکییەش لە بەرائەتی منداڵدا دەبینین: لە جووڵەو هەڵبەزو دابەز، لە سەرسامبوون، لە کەیف و شادی، یان لە فرتوفێڵی بێمەبەست. کاتێ لەم ئاستەدا تەرکیزت کردۆتەسەر ئاستی ئاگایی و هۆشمەندی، ئەوا بیرکردنەوەو کردەوەکانت ڕەنگدانەوەی ئەو خەسڵەت وکوالیتی و تایبەتمەندییانە دەبێت. بوونی بێگەرد ئەو تایبەتمەندییانەی تێدانییە بتوانین ناوی لێ بنێین. بەڵام

ئەمە بەو واتـايە نيـيە نـاوەڕۆكەكەی بۆشـە. لە بـوونی ئـــــارام و بێدەنگـــــدا تـــــۆ دەچيـــــتە ئەو دۆخە بنەڕەتی (ground state)يەوە كە فيزياناسـان باسيان لێوە كردووە. وليام بلەيك (William Blake)ی شاعير نـاوی نـاوە *بەرائەتـی ڕێكخـراو*، بەو واتـايەی بەرائەت هێزێك بەدەسـت دێنێت دەتوانێ هەمـوو كاروبارەكانی ژيان ڕێكبخات. ئەگەر لە ئاستی بوونی بيگەرددا بژيت ئەوا پراكتيكيـــانە داهێنـــانی مەزن دەكەيـــت. ياســـای سرووشـــت بە هانـــاتەوە دێـــت، كـــاتێ تــۆ لە ڕێـــگەی نيازمەنـدييەوە داوای هێـزی لێـدەكەيت. كاتێـك ئاگـايی ناسـنامەی كەسـێتی تێـدەپەڕێنێ، ئەوا ژيـان كـردن لە ئاســـتی بـــوونی بـــێگەرد، قـــووڵترين بەهـــای ژيـــان دەورووژێنێ. حيكمەتە كۆنەكانی ڕۆژهەڵات، چوار لەم بەهايانەی ڕيزكردووە كە زۆر گونجـاون لەگەڵ بـوونی مرۆڤدا. ئەوانيش بەرزترين ئاستی هەستەكان پێكدێنن:

١- نەرمونيانيی خۆشەويستی.

٢- بەزەيی و ميهرەبانی.

٣- خۆشحاڵی بەسەركەوتنی ئەوانيدی.

٤- هاوسەنگی و يەكسانی و ئاشتی.

دەتـوانين ئەم تايبەتمەنـدييانە بە تايبەتمەنـدييەكانی دڵ نـاوبنێين، كە لە ئاسـتی هەسـتەكاندايە، بەوەی كـاتێ ئـــادەميزاد بەرزتـــرين ئاســـتە فكرييەكـــانی خـــۆی بەدەستدێنێ، فكر لە ڕێگەی هەستەكانەوە خۆی ڕاسـت دەكاتەوە، پاكسازی لە خۆيدا دەكات. لەڕێگەی ئەقڵەوە دەتـوانی بيـر لە هەمـوو جـۆرە كـارێكی خێرخـوازی،

میهرەبانی و کاری ئاشتیخوازانە بکەیتەوە، بەلاّم بوونت بە تەواوی پشتگیری ئەم بیرکردنەوانە ناکات. وەکو بیرۆکەی بۆش وبەتاڵ دەمێننەوە، بۆچی؟ چونکە هێشتا **جیهانی دەرەکی** کاردانەوەی ڕەفتارەکانی لە توندوتیژی و ڕقوکینە، شوێنەواری خراپی لەتۆدا بە جێهێشتووە. بەلاّم ئەگەر بیرکردنەوەکانت لەسەر **هەستە ڕاستەقینەکان** بنیادنرابن، لە قووڵایی بوونتەوە سەرچاوەی گرتبێت، ئەنجامی ئەم پرۆسانە هاندەر دەبن، بەو کارانە هەستی کە بە خەون و ئاواتەکانت دەگەیەنێت. کاتێ ئەوانەی گازندە دەکەن لەوەی ژیان ستەمکارەو دادوەری تیانییە، ئەوەی دەیڵێن لە ڕاستیدا نەگونجانە لە نێوان ڕووداوە ناوەکییەکان (هیواو ئومێد، ویست و ئارەزوو، پێشبینییەکان، خۆزگەو ئاوات، ئامانج) و کاردانەوەی جیهانی دەرەکی. لە کۆمەڵگەی ئێمەدا بەردەوام پشتگیری ئەو بیرۆکەیە دەکەین کە پێویستە شوێن خەونەکانمان بکەوین. بەلاّم چۆن لەوە بڕوانین کە ملیۆنەها کەس خەونەکانیان وەکو بلّقی سەرئاو بە هەدەر چووە؟ بە ڕێگەیەک لە ڕێگەکان، ئەو زنجیرەی لە بوونەوە دەمانگەیەنێتە هەستکردن بۆ بیرکردنەوە دواتر دەبێتە کردار، پەیوەندی نێوان ئەڵقەکانی پساوە.

چاککردنەوەی ئەڵقەکانی ئەو زنجیرەیە، زەحمەت نییە، بەلاّم پێویستە شتەکان ببەیتەوە ئاراستەی ڕاستەقینەی خۆیان. بوونی پاکی بێخەوش دەتگەیەنێتە بەرزترین ئاست لە هەستکردن، بەرزترین ئاستیش لە

هەستکردن، بەرزترین ئاستی کردەوەو بیرکردنەوە، لە تۆدا دەخوولقێنێ. ئێستا دەتوانین چارەسەر ببینینەوە بۆ کێشەی بوونی تۆ وەکو کەسێکی خۆشەویست لە جیهانێکی خالّی لە خۆشەویستیدا، پێویست ناکات خۆت ماندووبکەیت، بۆ ئەوەی خۆشەویست بیت، یان ئەوانەی خۆشەویست نین، کاریگەرییان لەسەر تۆ هەبێت، لەجیاتی ئەوە، بوونێکی پاک و بێخەوش لە خۆتدا بنیادبنێ، بۆئەوەی بە سرووشت خۆشەویست بیت و خۆشەویستی ببەخشیت، ئەوکاتە هەقیقەت، لەهەردوو ڕووە دەرەکی و ناوەکییەکەی تۆدا ناتوانێ یارمەتیدەر بێت، بەلاّم ڕەنگدانەوەی تۆی بەسەرەوە دەبێت، تا ڕوون بێتەوە تۆ کێی.ئەم وێنەیە لە هەقیقەت لە یەک سەرچاوەوە هەلّدەکات، گۆڕانکاری ڕیشەیی لە هەر ئاستێکدا دەخوولقێنێ.بۆ نموونە *بیرکردنەوە وەربگرە*، وەکو دەبینین زۆربەی کات مێشک پەرشوبلاّوە ناتوانێ تەرکیز بخاتەسەر ساتی ئێستا. دۆخەکانی: ڕاڕایی، گرژی و تووڕەبوون، پلاندانان و ژیان سەرقالّت دەکەن، دەبنە کۆسپ لە ڕێگەی تەرکیز کردنە سەر بوونی پاک و بێخەوش، ئەمەش کاریگەری لاوەکی لە پچڕانی پەیوەندی لەگەلّ بوونی ڕاستەقینە دێنێتە ئاراوە. بەرزترین ئاستی بیرکردنەوە، داهێنانی بەردەوام لە هەمان ئەو سەرچاوەوە هەلّدەقوولّێ کە هاوکاتە لەگەلّ شادی و بەختەوەری و میهرەبانی، لەو شوێنەوە ئەنجامی کۆتایی کارو کردەوەیە. هەموو کەس ئەوە دەزانێ کە *دەمەقالّێ، گرژی، ڕاڕایی و شکو*

کومان، دەبنە کۆسپی ڕێگەی ئەقڵ و هەمووشمان دەزانین دواجار هەموو ئەمانە کاریگەری خراپیان لەسەر بەدەستهێنانی ئامانجە ڕاستەقینەکان دەبێت. ئاشکرایە بەرزترین ئاستی پراکتیکی ئەوەیە بتوانی کەسێتیی تاک تێپەڕێنی. بەوجۆرە دەتوانی بەرژەوەندی کەسێتییش تێپەڕێنی، ئەمەش سوودبەخشە هەر لە خێزانەکەی خۆتەوە، تاکو تەواوی جیهان دەگرێتەوە. ئەگەر ویستت یارمەتی مرۆڤایەتی بدەیت، باشترین گرەنتی بۆ ئەو ڕێگەیە ئەوەیە، لە دۆخی سەقامگیریدا بیت لە بوونە پاک و بێخەوشەکەدا. تۆ ئەوە دەزانیت، میکانیزمەکانی هۆشمەندی لە ژیانی ڕۆژانەدا تیۆری یان "ئەبستراکت" نین. بەڵکو پراکتیکین، کاتێک لە کرۆکی ئەزموونی بەختەوەریت دوور دەکەویتەوە، تۆ دەتوانیت یەکسەر چاودێری دۆخەکە بکەیت، کاتێک هەردوو **جیهانی دەرەکی** و **جیهانی ناوەکی** دەکەونە دۆخێکی شێواوەوە. ئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی تۆ لە **خودی ڕاستەقینەت** دابڕاویت. کاتێ دەزانیت بیرۆکەکان یان ئەو دۆخەی تێیدا داگیری کردوویت، هەوڵدەدەیت بگەڕێیتەوەو سەرلەنوێ لەگەڵ بوونی بێخەوشتدا پەیوەندی بکەیتەوە. تۆ دەزانیت چۆن لە ئاگاییدا بیت. بەڵام دەبینی سەرنجەکانت لەو دۆخەی تێیدای دەردەچێ و بەرەو **خود** self دەڕوات. ئایا ئەمە چارەسەرە بۆ هەموو ئەو هەلومەرجە خراپانەی ژیان؟ نەخێر، بەڵام هۆکاری ئەوەی بۆچی ئاگاییت کورت دێنێ شتێکی بەنرخمان پێدەڵێ:

« ئەگەر ئاگـــــایی شــــتێکی ڕووکەش بێـــت، کاریگەرییەکەی کەمە، پێویستە ئەقڵت بگاتە قووڵترین ئاست».

« بەرگریــی نــاوەکی و بەرکەوتە دەروونییەکــانی ڕابــردوو و بــاوەڕە بڵاوکراوەکــان، کۆســپن لەبەردەم هۆشمەندیدا، کاتێ هۆشمەندیش پەکیدەکەوێت، هێزی خۆی لە دەستدەدات ».

هەمـوو کارێـک کە لەسـەر ڕێبـازی ڕۆحـی ئەنجـامی دەدەیت، لە دوو شت پێک دێت : لابردنـی کۆسـپەکان، و گەیشـتن بە ئاسـتێکی قووڵتر لە هۆشـمەندی. لە ڕێگەی ئەم دوو فرمـــــانەوە ڕێــــگەی گەیشــــتن بە خـــــودی ڕاسـتەقینەت دەکەیـتەوە، هەمـوو بەرگرییەکـی ئیگـۆش پـــووچەڵ دەکەیـــتەوە. ســـەرباری ئەوەش تەنـــانەت لەسەرەتای ڕێگەکەشدا، بوونی هۆشـمەندی کە لە تـۆدا ڕۆڵی بەرچاوی هەیە وەکو شایەتحاڵێک زۆر کاریگەرو چالاکە. کاتێک ئەمە بە دەست دێنێ و دەگاتە ئەم دۆخە، لەسـەر بنەمـایەکی پتەوو وریـا، نەرمـو نیـان، ئامـادەیە لەســـەر بەرزتـــرین ئاســـت هەمـــوو کارێـــک بکـــات. گواسـتنەوە بـۆ دۆخـی شـایەتحاڵی، کـارێکە زۆر وردو ژیرانەیە. ئەوەی لەسەر تۆ پێویستە "تەنها وەستانە" .

ئەگەر کـارەکە، زیـاد لە پێویسـت بە لاتەوە زەحمەت بـوو- هەروەکـو بەلای زۆر کەسیشــەوە وایە، چـونکە ئەوەندە کاتیان نییە تا لەگەڵ خودی خۆیاندا بن- تەنها چـاودێری هەناســەت بـکە کـاتی هەناســەدان، بێئەوەی کۆنترۆڵی خـۆت بکەیـت. دەبینیت بە خێرایـی هەناسـەت

هێواش دەبێتەوە، چونکە هەناسە جەستەت بەڕێوە دەباو ئاراستەی دەکات، وردترین کاردانەوەی جەستەیی و ژیرترین جووڵەی هۆشمەندی تێیدا ڕەنگدەداتەوە. تۆ ناتوانیت هەستە شاراوەکان و کاردانەوەکان، لە هەناسەداندا بشاریتەوە. کاتێ تۆ بەردەوامی لە چاودێریکردنی هەناسەت، هەست بە ئارامی دەکەیت و بیرۆکەکان سەقامگیر دەبن و سەرقاڵت ناکەن، فشاری دەرەکی لە هەڕەشەکردن دەکەوێت، تۆ ئێستا هەر بەڕاستی جووڵەو لەرینەوەکانت لە ئاستی بووندا بگۆڕە.

لە ڕێگەی ئەزموونی خۆتەوە، دۆخێکی ئارام لە بەرزترین ئاستی هەست بخووڵقێنە، ئەویش لە ڕێگەی وەبیرهێنانەوەی ئەزموونی ئەو خۆشەویستییەی ڕۆژێک تێیدا ژیاویت. ڕێگە بدە بەخۆت لەو خۆشەویستییەدا بتوێیتەوە، یان لە هاوشێوەی ئەو خۆشەویستییە بێت بە مەرجی ئەوەی بە قووڵی هەست بە خۆشەویستی بکەیت لە لایەن کەسانی ترەوە. لەو ساتەی پەیوەندییەکی ڕوونت لەگەڵ ئەم هەستەدا هەیە، داوای ڕێنمایی لە قووڵترین ئاستی ئاگایی خۆت بکە. ئەو دەمە یان بە پێشبینییەکی داهێنەرانە وەڵامت دەداتەوە، یان بە لێکگەیشتنێکی پڕ واتا. زۆر جار ئەم پێکگەیشتنە بە ڕێکەوت دەبێت، یان لە ڕێگەی گەڕێک لە ڕووداوی چاوەڕوان نەکراوەوە. چۆن ئەمە ڕوو دەدات؟ چونکە ئێمە ڕاهاتووین لایەنگیری ڕێنماییەکانی ئیگۆ بکەین، لەم ئەجیندایانە وەکو: قەرزدانەوە،

خەونەکـان، بێبـاوەڕی، گرنگیـدان بە خـۆ، بە ڕادەیەک پێویسـتە خـودی ڕاسـتەقینە، پەیوەنـدی لە گەڵ ڕووداوە کتوپڕ یان چاوەڕوان نەکراوەکاندا بکات. بە چاوپۆشـین لەو ڕێــگەیەی دەیگــرێتەبەر، بەردەوام پەیامەکـــان لە قووڵایی هۆشمەندیتەوە دەنێردرێن .ئێسـتا دەتوانیت، لە بەرزترین ئاسـتەوە کار بکەیت، ئەوەت لە بیر بێت بەم کارەت سوود بە هەموو لایەک دەگەیەنیت، لەو دۆخەدا. ســـوودەکە بەرچـــاوە یـــان نادیـــارە، خێـــرایە یـــان دواکەوتووە. کارەکە پەیوەنـدی بە تۆوە نییە تـا هەوڵـی ئەوە بـدەی هەمووومـان شـادو دڵخـۆش بـین، بەڵکـو ئەرکـی ڕاسـتەقینەی تـۆ ئەوەیە، بەدوای یەکـدا کـاری ئاگـایی ئاشـکرا بکەیـت و لە بەرزتـرین ئاسـتەکانیدا، جێبەجێیان بکەیت: بوون، هەست، هزر و کردەوە.

سـەردەمی نوێ گوزارشـتێکی تەمومژاوی بـۆ ئەمە بەکاردێنێ: « با بوونـت لە نـاوجەرگەی جیهـانەوە بێت، نەک لێی دابڕابێت». ئێسـتا دوای ئەوەی مەبەسـتی ئەم وشـــانەمان ڕوون کـــردەوە، واز لە هەمـــوو شـــتێکی دەوروبەرت بێنە ــ خەڵک، هەلومەرجەکان و دۆخەکان و فشـــارەکانی ســـەریان ـــ چـــونکە هەمـــوو ئەمـــانە لە دەرەوەی بـــابەتەکەدان. تـــۆ ئێســـتاش لەو جیهـــانەدا بەشداریت، بەڵام لەو هەقیقەتە قوڵەدا ڕیشەت داکوتاوە، کە سـەرچاوەی ژیـانی تـۆیە، ژیـانیش لەسـەرچاوەوە، هەردوو جیهـــانە دەرەکـــی و نـــاوەکییەکە یەکـــدەخات، هەردووکیشـــان تێـــدەپەڕێنێ. لەو شـــوێنە، هزرەکانـــت هەمان هێزە مەزنەکەی سرووشتت پێدەبەخشن.

بۆ ئەوەی کلیلی شەشەم
لە ژیانی ڕۆژانەمدا کارا بکەم
ئەم کارانە دەکەم:

١- فێردەبم چۆن هەنگاو بەرەو حەوزەی بوون بنێم، پێویستە بە ئاگابم ، تێرامان دەکەم، پەیوەندیی نێوان خۆم و بوونی ڕاستەقینەم چاک دەکەمەوە. چونکە تەنها لە ڕێگەی ئەزموونی ژیانێکی بێخەوشەوە دەتوانم بنەمایەکی پتەو بۆ هەموو ئەو شتانە دابنێم کە هەستیان پێدەکەم، بیریان لێدەکەمەوە و کاریان لەسەر دەکەم.

٢- ئەزموونەکەم هەرچییەک بێت گرنگ نییە، باش یان خراپ، گرنگ ئەوەیە لە بەرزترین ئاستی ئاگایی و هۆشمەندیدا، بەرەو ڕووی ببمەوە، بە پەیوەندی لە گەڵ بوونی خۆمدا، ئاشکراکردنی بەرزترین ئاستی خۆشەویستی شاراوە لە خودی خۆمدا هەست پێدەکەم، دواتر لە ڕێگەی هۆشمەندییە قووڵەکەمەوە، ئەو کارە پێشچاو دەگرم کە پێویستە ئەنجامی بدەم.

٣- کاتێک خۆم دەبینم هەڵدەچم و توورە دەبم، یان بەرەنگاری هەر کەس و هەلومەرجێک دەبمەوە، هەستدەکەم دژی خۆم وەستاومەتەوەو شەڕ لەگەڵ خۆم دەکەم. بەرگری کردنم، کاردانەوەی ئەو

کلیلی حەوتەم

ژیان.. لەپێناو ڕوناکبوونەوە

گەڕان بەدوای ڕوناکبوونەوەدا، بە واتای داواکردنی خودی ڕاستەقینەیە، لە پێشدا قووڵترین ئارەزووت بۆ ئازادی بوو، کە لەگەڵ ئاگایی تەواودا بە دەستت دەهێنا، ڕوناکبوونەوە بەرزترین قۆناغی ئاگاییە لە بووندا، هەروەها ئەوپەڕی دۆخی سروشتیشە، چونکە ئەو شوێنەی لێیەوە هاتووی، واتە شوێنی نیشتەجێبوونتە. ئەو شوێنە، بە خۆشەویستی، ئاشتی و بەختەوەری داپۆشراوە، کاتێ بۆ ئەو جێگایە دەگەڕێیتەوە، خۆت زۆر دڵخۆش دەبینیت، هەرچەندە لەو ساتەدا ئەو هەستەت هەیە بەڵام، هێشتا ویستت بۆ بەختەوەری لەسەرەتایدایە.

-که بۆ چاوەکانت دەڕوانم و گەردوون بە تەواوی دەبینم- هەست دەکەم منالێک خەریکە لە چاوانتەوە، لە دایک دەبێت..

"ڕۆمی "

-بوونی مرۆڤ، خۆی لە خۆیدا بوونەوەرێکە، فرمانی پێکراوە ببێتە کائینێکی تەواو کامڵ .

" باسیلی پیرۆز"

بەدەستهێنانی خود بە واتای تێپەڕاندنی ئەزموونی ڕۆژانەیە، مرۆڤ هەمیشە لە ئاستێکی قووڵتردا ئارەزووی مەستبوون، هەستکردن بە بەختەوەری، شادی، ئارامی و خۆشەویستی دەکات. ئالوودەبوون بە مادە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کحولییەکان، گەواهیدەری ئەو ڕاستییەن، کۆمەڵگەی ئێمە تینووی ئەوەیە، بگەنە **مەستبوونی ڕاستەقینە**. ئەو بەختەوەرییەی ئێمە ڕۆژانە تێیدا دەژین، بڕێکی زۆر کەم تام و چێژمان پێدەبەخشی، ئارەزوو و تینوێتیمان بۆ بە دەستهێنانی بڕێکی زیاتر لەم مەستبوونەیە وامان لێدەکات بەرەو بارو یانەکانی خواردنەوە بڕۆین. کەواتە **بەختەوەری** سەرەتای گەشتی گەیشتنە بە بەرزترین ئاستی خۆزگەو ئاواتەکان و تێرکردنیان، زۆر زیاتر لە خۆشییەکانی تری ژیان.زۆر کەس بە ڕێکەوت بەهێزترین هەستەکانی بەختەوەرییان ئەزموون کردووە، زۆرجار بەم هەستانەیان وتووە **"لووتکەی خۆشی"**. ڕەنگە ئەم تاقیکردنەوانە زۆر جار لە ساتە گەرم و میهرەبانەکانی سرووشتەوە سەرچاوەی گرتبێت، جا چ سەما بێت یان گۆرانی یان خۆشەویستی و دەستبازی. ئەوەی ئەم ئەزموونە" لووتکەی خۆشی" جیادەکاتەوە لەوانیتر، هێزەکەی نییە، بەڵکو ناوەڕۆک و ماناکەیەتی، کە وات لێدەکات هەست بەوە بکەیت گەورەو مەزنیت، لە ڕووبەرێکی بەرفرەواندا هەست بە

ئـازادی دەکەیـت. هەر کەسـێک لەم ئەزمـوونەدا ژیـا، هەوڵ دەدات دووبـارەی بکـاتەوەو لە ناویـدا بژێـت. زۆربەی خەڵک هەست بە نائومێدی دەکەن، چونکە ئەم ئەزمـوونە ئەزمـوونی خۆشـیی سـاتێکە لە دەرەوەی هۆشـمەندییە، نەک وەکـو ئەوەی بە کـردەوە پێـی دەگەیـت، ئەوەی لێـرەدا پێویسـتمانە گـۆڕینی ڕێبـازی ڕێبەرەکەیەتـی، بە دیـدگای قـووڵی تواناکـان، کە تـام و چێـژی یەکەم بەهـرەی پێبەخشـیوە.لە نەریتـی دانـا کۆنەکـانی جیهانـدا، گەڕان بەدوای مەسـتی «لـووتکەی بەخـتەوەری» کـارێکی تەواو سروشـتی بـووە، وەکـو بەشێک لە سروشتی ئادەمیزاد چاوی لێکراوە. مەستی دۆخێکە لە وزە سروشتی و بنەڕەتییەکەی تۆ. گەڕانەوە بۆ ئەم دۆخە وەکو گەڕانەوەیە بۆ مـاڵەکەت، بۆ بارەگـا هەمیشـەییەکەت. بۆ ئەم مەبەسـتە ژمـارەیەک نـاو هەن: لێبـوردن و گەردن ئـازادی، نوێبـوونەوە، ڕزگـاربوون، سـەرکەوتن و ڕۆشـنبوونەوە. لێـرەدا کۆمەڵێـک بیـرو بـاوەڕو مامۆسـتای ڕۆحـی هەن. بەڵام لە کۆتاییـدا لایەنگـری یەک بـاوەڕین، کە پشـتگیری مەسـەلەکەی دەکەیـن: ئەویـش ئەوەیە رۆحـی ئـادەمیزاد هەمیشـە ئارەزووی ئەو شوێنە دەکات کە چێژی مەستبوونی تێدا دەکـات. دیـارە یەکبـوون و تـوانەوە لە گەڵ نهێنییەکـانی ژیان و گرێ کوێرەکانی ژیان، هاودەم و هاوبەشـی ئەو جۆرە یەکبوونەن.

ئایا دەتوانیت مەودای ئاگایی و هۆشمەندیت، بە ڕادەیەک بەرفراوان بکەیت، لەگەڵ ئاگایی و هۆشمەندیی گەردووندا، ئاوێتەی یەک بن؟

وەڵامی دانا کۆنەکان بۆ ئەم پرسیارە، بەڵێیە، بەڵام بەگوێرەی تاکی مرۆڤ، تاکە سەلماندن بۆ ئەو یەکبوونە، ئەوەی داواکراوە، بڕیاردانە لەسەر ژیان، لە کاتی بڕیاردان لە پانتایی ژیان خۆیدا ، تیشکی شادی بە قووڵی دەدرەوشێتەوە، تەنانەت ساتەکانی لووتکەی بەختەوەری، بەرهەمی دەبێت، هەورە ڕەشەکان دەڕەونەوەو لە پڕێکدا خۆر هەڵدێت. بەڵام داواکردنی ڕۆشنبوونەوە، پێویستی بە گۆڕانی تۆیە، دەبێ سەرتاسەر کەسێکی ئازاد لە خۆت دروست بکەیت، خاوەن ئیرادەو باوەڕێکی پتەو بیت. لە جیاتی ئەوەی بە دوای دڵخۆشیدا وێڵ بیت، خۆت لەوێدا دەبینییەوە، کە بە دوای ئەوپەڕی بەختەوەریدا دەگەڕێیت. لای خەڵکێکی زۆر کێشەکە لەوەدایە، ئەمجۆرە گۆڕانکارییە پێویستی بە خەباتێکی سەخت و دژوار هەیەو تەنانەت ڕەنگە هەڕەشەش لەسەر ژیانت دروستبکات. ئەمە شتێکە وا هەستی پێدەکەین و لێی تێدەگەین. ئێستا سەبارەت بە ڕۆناکبوونەوە دۆخەکە گۆڕانکاریی بەسەردا هاتووە، جاران بیروباوەڕێکی هەڵە پێڕەو دەکرا لە ڕوناکبوونەوەدا، وەکو دەستبەرداربوون لە ژیان، قوربانیدان، مانەوە بە هەژاری و خەڵوەتکێشان.

ئەگەر هیچ شتێک لەمانە ڕاست نەبووبێت، چۆن دەکرێ بوونی ڕاستەقینەی خۆت لە فۆرمی قوربانیداندا بدۆزیتەوە؟ بەڵام ئیگۆ سوود لەم فۆرمە هەڵەیە وەردەگرێت، وات لێدەکات هەست بەوە بکەی هیچ گیانێکی تر بوونی نییە جگە لەوەی ئیگۆ دەیخاتە بەرچاوت. بەڵام دۆزینەوەی ئەم ڕاستییە بۆ تۆ دەگەڕێتەوە، کاتێ تۆ لە باری ئاگاییدا دەبیت، دەست دەکەیت بە بینینی ئەو شتانەی لە دەوروبەرو لە ناوەوەتدا ڕوودەدەن، ئەم بینینە هەست بەو شتانە دەکات کە ئیگۆ لە خودی تۆدا هەوڵی شاردنەوەیان دەدات: کاتێک کۆسپەکان لە ڕێگەی بە دەستهێنانی ئارەزووە قووڵەکان دەوەستن، ئەوا ژیانی ڕۆژانەت ناگاتە دۆخی بە دەستهێنانی خەونەکانت و شکست دێنن.لە بەشەکانی ڕابردوودا، ڕێگەی جیاوازمان لە گۆڕانکاری و جووڵەی پێویست گرتەبەر. ئێستا با دوورتر لەم گەشتەمان بنواڕین. دەتوانی لە چاو تروکانێکدا ساتێک لە ڕوناکبوونەوە، بە ئەزموونێکی سادە هەست پێ بکەیت: چاوەکانت داخە، خەیاڵی ئاوابوونی خۆرە جوانەکەی سەر دەریا بکە. ڕامێنە لە ڕەنگە ئاڵوواڵا پرشنگدارەکان بە پێی توانا، دیمەنێک لە تریفە بریقەدارەکەی خۆر کە لەسەر ئاوەکە ڕەنگدەداتەوە، لە ئاگاییتدا ڕابگرە. ئێستا چاوەکانت بکەرەوە، ئاوابوونی خۆرت بینی؟ ئەو وێنەیە لە مێشکی

تۆدا نەبووە، ئەگەر لەناو مێشکت بڕوانین، بەڵکو ئەو کارلێکە کارۆکیمیاییانە دەدۆزینەوە، لە ڕێگەی خاڵی بەیەک گەیشتنی ڕیشاڵە دەمارەکان لەگەڵ یەکتردا، لە تۆڕی چاودا بە یەک دەگەن. وێنەکان لە ناو مێشکدا نین، هاوشێوەی ئەو وێنەیەی بە خەیاڵتدا هات. هیچ تریفەیەک لە ڕوناکی لە ناو توێکڵی بیناییدا بە دی ناکرێت. بەڵام کاتێک تۆ چاوەکانت دادەخەیت، خەیاڵی خۆرئاوابوون دەکەیت، کارلێکە ئەلیکترۆکیمیاییەکان ئەزموون ناکەیت، کەواتە لە کوێ وێنەی ئەو خۆرئاوابوونەت بینیوە؟ ئەو وێنەیە لە مێشکتا نەبووە، بەڵکو لە **هۆشمەندی و ئاگاییت** دا بووە. هەمان شت بە ڕاستی ڕوو دەدات، ئەگەر هەوڵتدا، خەیاڵی شتێک بکەیت لە ڕێگەی پێنج هەستەکەتەوە ــ بۆنی گوڵێک، دەنگی گریانی ساوایەکی تازە لە دایکبوو، دەست لێدانی پارچە قەدیفەیەکی نەرم، ماچێکی گەرمی سەرلێو ـ هیچ بۆن و دەنگ و چێژێک لە مێشکدا بوونی نییە، تەنها ترپەی بێدەنگییەکی تاریک لە گەڵ تریفەی هاندەرە کارەبایی و ئاڵوگۆڕی گۆڕانە کیمیاییەکان. بوونی هەموو هەستەکان بە تەنیا لە هۆشمەندیدایە، تەنهاو تەنها لە **هۆشمەندیدا**.

ئێستا ڕێگە بدە با ئەم هۆشمەندییە بە جەستەتدا بڵاو ببێتەوە، تۆ ئێستا جەستەی خۆت لە ڕێگەی زنجیرەیەک لە هەستەکانەوە تاقیدەکەیتەوە ــ کێشی

پەلەکانت، هەناسەدان و هەناسەکێشان، ڕیتمی لێدانی دڵت کاتێک ڕا دەکەیت. بەڵام جارێکیتر دەڵێین هیچ یەکێک لەم هەستانە ناتوانێ لە مێشکتدا بوونی هەبێت، تەنانەت لەگەڵ پێشکەتووترین وێنەی (CT-SCAN) و (MRI) ناتوانیت ئەو بەشەی مێشک بدۆزیتەوە کە ڕوناک بێتەوە، تەنها ئەو ئاماژە کارۆ- کیمیاییانە دەبینی لە سەر سکرینی شاشەکە تۆمار دەکرێن، لە بەرئەوە جەستەشت لە ئاگاییتدایە، لە هیچ شوێنێکی تر تاقیی مەکەرەوەو بۆی مەگەڕێ.

بۆ جیهانی دەوروبەرت بڕوانە، هەر شتێک پەیوەندیی هەبێ بە ڕەنگ، بۆن، دەنگ و تام و چێژەوە بە تەواوەتی دەچێتە چوارچێوەی ڕاستیی ژیانەوە، بەڵام شوێنی سەقامگیریی ئەم جیهانە خۆی لە کوێدایە؟ ئەگەر بەردێکت هەڵگرتەوە تیشکی خۆری بەرکەوتبێت، دەبینیت «ڕاهاتن» ت لەگەڵ دۆخی ڕابردوو، پێت دەڵێ «مادامەکی ئەم بەردە قورس و گەرمە، بۆیە ڕاستییە» بەڵام، ئەگەر جەستەشت هەستی بەو گەرمی و قورسییە کرد، ئەوا تەنها لە ئاگاییتدایە. بە هەمان شێوە دۆخی بەردەکەش، هەر شتێک تاقی بکەیتەوە لەمپەڕەوە بۆ ئەوپەڕی گەردوون، بە هەمانشێوە لە ئاگاییتدایە. بۆ ئەوەی نشینگەکەت بدۆزیتەوە، پێویستە شوێنی ئەو ئاگاییە بدۆزیتەوە، بزانیت لە کوێدا نیشتەجێیە.ئێستا دوا پرسیاری ڕەها لە خۆت بکە: تۆ لە کوێ بوونت هەیە؟ ئەگەر نەتوانیت

جیهان له ناو مێشكتدا بدۆزیتەوە، هەمان شت ئەگەر زۆر ڕاستەقینەش بێت لای تۆ، بەسەر تۆدا جێبەجێ دەبێت، چونكە تەنانەت وێنەكانی (MRI) ی كوالیتی زۆر وردیش، ناتوانێ ئەو بەشەی مێشك بدۆزێتەوە، كە ڕوناك دەبێتەوە، كاتێك لە دۆخی تاقیكردنەوەی «خود» ی خۆتدای. سەرەڕای ئەوەش تۆ دەزانیت «خود» ێكت هەیە، بۆ ئەوەی بیدۆزیتەوە پێویستت بەوەیە، لە شوێنێكی تر لە دەرەوەی چوارچێوەی مێشك بیری لێ بكەیتەوە، لە ڕاستیدا لە دەرەوەی شوێن ـ كات و بۆشایی بیری لێدەكەیتەوە، تۆ خۆت بە تەنها ئاگاییت، لە هیچ شوێن و كات و بۆشاییەكی دیاریكراودا نیت. بیر لە چۆنێتی كاركردنی تەلەفزیۆن بكەرەوە، كاتێك تەلەفزیۆنێك دەبینیت، دەتوانیت دەستنیشانی شوێنی شاشەكە بكەیت لە ژووری دانیشتنەكەتدا، كاتێ ئەو وێنەیە دەبینیت تەنها لەسەر شاشەكە دەردەچێ، بەهۆی ئەو سیگنالانەوە كە ئامێری نێرەری ترانسمیتەر بڵاویان دەكاتەوە، بەڵام ئەو سیگنالانە تەنها لە ماڵەكەی تۆدا نین، لە هەموو شوێنێك هەن. لە ڕێگەی ئەم بەراوردكردنەوە سەرسام دەبیت، كاتی دەبینیت جەستەت لە كات و شوێنێكی دیاریكراوە، بەڵام **ئاگاییت** لە هەموو شوێنێك بوونی هەیە، ئەمەش مانای وایە تۆش لە هەموو شوێنێك هەیت هەروەكو تەلەفزیۆنەكە، تاكە هۆكارێك وا دەكات مێشكت ڕوناك بێتەوە، ئاگاییە.لە تاقیكردنەوەیەكی بچووك و ئاساندا، وەكو خەیاڵكردن لە كاتی خۆرئاوا بوون لە سەر دەریا،

دەگەیـــتە ڕاســـتییەکی سەرســـووڕهێنەر: تـــۆ جیهـــان یەکدەخەیت و وای لێدەکەیت بەیەکەوە بنووسـێن تەنها لە ڕێـگەی سـەرنجدان و چـاودێری کـردنییەوە. لێـرەدا بینەر لێشاوی فۆتۆنە پڕ لە گەردەکانی ڕونـاکی، کە بێ شێوەیە، دەگۆڕێت بۆ هەر شـتێک کە دەیبینـین، گوێمـان لـێ دەبێت، دەسـتی لێدەدەین و تـامی دەکەیـن و بـۆنی دەکەیـن، بـۆ بە دەسـتهێنانی ئەو کـارە پێویسـت ناکـات هـیچ بکەیـت، تەنهـا ویسـتێکی ژیـرانە بـۆ بە دەسـتهێنانی ئەوە، بەسـە. کاتێـک تـۆ دەتەوێ خۆرئـاوابوون ببینیـت، تەنهـا ئەوەنـدە بەسـە بڕیـار بـدەیت ئەو کـارە بکەیـت، پێویست ناکات مێشکت فێر بکەیت ئەو وێنەیە دروست بکات لە ڕێگەی هاندەرە کارۆکیمیاییەکانەوە. بە هەمـان شـێوە، ئەگەر ویستت دابەزیت بۆ شـەقامەکە، پێویسـت ناکات ماسوولکەکانت ڕابێنی و ئامادەیـان بکەیت، چۆن هەنگـاو هەڵێنـنەوە، چـۆن بجـووڵێن و ڕەفتـار بـکەن، پێویستیش ناکـات چۆن دڵـت فێربکەیت خـوێن هەڵبدات بۆ ئەو ماسوولکانە. بەبێ درکاندنی یەک وشە، تەنهـا بە ویســـتێکی ســـەرەتایی هەمـــوو ئەم پەیوەنـــدییانە بە شێوەیەکی ڕاست، بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی تۆ دەتەوێت و بڕیارت لێداوە، بە سووک و ئاسانی، جێبەجێ دەبن.

تۆ لەسـەر ئاسـتێکی زۆر ژیـر و شـاراوە جیهـان بە یەکەوە دەلکێنیت. تـۆو جیهـان بە یـەکەوە حەقیقەتێک بە بەرهەم دێنن، هیچ یەکێکتان پێویست ناکات بۆ ئەم کارە خـۆ مانـدوو بـکەن. بـۆ ئەوەی ڕونـاک بیـتەوە، بەو

مانـایەیە، لە گەڵ ئەو حەقـیقەتە سـادەیەدا، بگـونجێی و دەسـتوپەنجە نەرم بکەیـت، لەبەر ئەوەی پشـتیوانی لەم داهێنانە دەکەیت، ڕۆڵت لە یەک شتدا کورت دەکەیـتەوە، ئەویـش ئەو داهێنـانەیە نەک شـتێکیتر. بەم هەسـت و تێگەیشـتنە، ژیـان خـاڵی دەبێـت لە ڕەنـج و زەحمەتـی. هەمـــوو گـــرژی و فشـــار، ڕاڕایـــی و گومانەکـــان دەڕەوێـنەوە. نهێنیـی «ئەوپەڕی بەخـتەوەری» ئاشـکرا دەبێت. تۆ ئێستا دەزانیت ئامانجت چییە و ئەو ڕێگەیەی بۆ ئەو شـوێنەت دەبـات، دەیزانیـت. چـۆن دەزانیـت ئەو ڕێـگەیەی گرتـووتە ڕاسـتەو بەرەو پێشـەوەت دەبـات؟ وەڵام گەڕانەوەیە بۆ ئەم ئاماژانەی لای خوارەوە:

١ـ کـاروانی ژیـان لە خـۆیەوە، بـێ ڕەنـج و ماندووبوون بە ڕێوەیە.

٢ـ خۆشەویستی، لە ڕێگەیدا دەبێتە ماندەری ژیانت، فاکتەرێکی زۆر گرنگی ئەو ژیانەیە.

٣ـ تۆ بەردەوام، کانیاوی شاراوەی خەیاڵ و داهێنان لە خۆتدا دەدۆزیتەوە.

٤ـ تۆ لە دۆخی پەسەندکردنی ڕێبەری کردنی بـاڵای ژیانتدای.

٥ـ بژاردەکان کە دەستنیشانیان دەکەیت سوودی بۆ خۆت و هەموو ئەوانەی لە دەوروبەرتن، هەیە.

لەگەڵ ئەوەشدا، دەتوانین ژمـارەی ئەو ئامـاژانە کەم بکەیـنەوە، بـۆ ئەوەی لە یەک ئامـاژەدا چـڕی بکەیـنەوە،

ئەویش ئەو ئاماژەیەیە، ئەزموونی بەختەوەریی خۆی تێدا فراوان دەکاتەوە، لە هەر شوێنێک بێت و بۆ هەرشوێنێک بڕوات.

من وەکو منداڵێک کە لە هیند لە دایکبووم، هەندێ وانەی سادەم سەبارەت بە ڕۆحانییەت پێدراوە. یەکێ لەو وانانە «ڕوناکبوونەوەیە»، هاوشێوەی ڕاکردن بە خێرایی و گەڕانەوەتە بۆ کۆشی دایکت، هەموو منداڵێک دەتوانێ هەست بەمە بکات و پەیوەست بێ پێیەوە، تا گەورەبوونیشی، چونکە ئەو هەستە تا قۆناغی تەمەنی، گەورەبوونیشی کاریگەری هەیە، زۆر لە واتاو چۆنێتیی ڕێگەی ڕۆحیانەت دەکۆڵێتەوەو بیری لێدەکاتەوە. ئەو گەشتە لە فراوانبوونی بەردەوامدایە، لە ئاگایی و هۆشمەندیی ئاسایی، لە گەڵ ئەوەی هاودەمی ترس و تەنیاییە، بۆ ئەو ئاگاییە ڕۆحانییەی متمانەو ئارامی و پێشوازیی گەرم تەنیوێتی. تۆ بە ڕاکردن و گەڕانەوەت بۆ کۆشی ڕۆحت، دەگەڕێیتەوە بۆ ئارامگەو نیشتمانۆکەکەت یان نشینگەکەت، دەگەڕێیتەوە، لەمەودوا پەیوەندی ناکەی بە سنوورو ئەو کۆتانەی «ئیگۆ» سنووریان بۆ دەکێشێ، ئەو کاتە بۆت ئاشکرا دەبێت، تۆ لەم جیهانەدا بوونت نییە، بەڵکو جیهان خۆی لە تۆدایە. هەر شتێک سەبارەت بە هۆشمەندی دەوترێت، لەم ئاشکرا بوونەدا کورت دەکرێتەوەو بۆ

ئەم خاڵە دەگەڕێتەوە، چونکە گەشتەکە هەرگیز کۆتایی نایە، زۆر زۆرت ماوە بیچنیتەوەو سوودی زیاتری لێ ببینیت. زۆر بە ئاسانی هەر ئەوەندەی لە دۆخی ئاگایی دابیت بۆ خودی ڕاستەقینەت، بە شێوەیەکی ئاسان و سروشتی پێشدەکەویت بەرەو هۆشمەندیی گەردوونی، دەچیت، وەکو ئەوەی تۆ لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێردا لە ڕۆژێکدا لە باری ئاگایی تەواودا بیت، تەنانەت لە کاتی نووستنی ئەقڵ و جەستەشدا، دوای ئەوە بەرەو ئاگایی گەردوونی دەڕۆیت، لە کاتێکدا هەر شتێک لە ڕوناکی دروست بووبێت، بۆنی ئامادەگییەکی ئاسمانی لێدەکرێت. ئەم ئامادەییە ئاسمانییە، لە هەموو شتێکەوە، لە هەموو ئەزموونێک و هەموو هزرێکەوە، هەڵدەقووڵێت. (هەندێجار ئەم دۆخە دۆخێکە چاویلکەیەکی زێڕین دەکاتە چاوت، هەرچۆن تیشکی ڕوناکی هەست و ئاگاییت پڕدەکات، ئەم چاویلکەیەش هەمان کاردەکات).

لە کۆتاییدا دەگەیتە یەکێتی ئاگایی و هۆشمەندی، لە کاتێکدا هەموو دابەشبوون و لێکترازانەکان کۆتاییان دێت، هەموو ساتێک لێرەدا دەبێتە نەمری. هەموو تاقیکردنەوەیەک ئەنجامی دەدەیت، سەرتاسەری گەردوون بەشداریی تێدا دەکات. ئەوە یەکێتیی هۆشمەندییە کە ولیام بلەیک باسی دەکات کاتێک

نووسی: « بۆ ئەوەی جیهان لە دەنکە لمێکدا ببینی، بەهەشتیش لە گوڵێکی کێوی، با ناکۆتایی لە مشتی دەستێکدا بێت و نەمریش تەنها لە یەک کاتژمێردا ».

لە گەڵ هەمووو ئەو لێکدانەوە بەرفراوانەی لە بەردەمتدایە، بە چڕی بیر لەو پێگەیە بکەرەوە کە ئەمڕۆ تێیدای. ئەگەر لە شوێنکەوتنی ئەو ڕێبازەی گرتووتە جیددی بوویت، ئەوا توانای گەیشتنت بە بەختەوەری، تا ناکۆتایی دەکشێ. بێگومان بە ئاراستەی ڕوناکبوونەوە دەچیتە پێش، لەوە کەمتر ڕازی نابیت. نابێ بەو شێوەیە لەو مەسەلەیە بڕوانی کە خەڵک وێنای بۆت دەکەن گوایە ئەم دۆخە دۆخێکی عیرفانیی ڕووتە، لە ڕێگەی هەست و ئەقڵەوە درکی پێناکرێت. لە ڕاستیدا، هۆشمەندی بە شێوەیەکی سروشتی، بەرەو فراوانخوازی دەچێت، دۆخی «ئەوپەڕی بەختەوەری» مافێکی زگماکیی خۆتە، تایبەتمەندییەکە، لە ڕۆژی دایکبوونتەوە بە چنگت هێناوە. کاتێ لە هەر ڕێگایەکەوە بێت هۆشمەندیی باڵا بە دەست دێنیت، گیانفیدابوون، سۆزمەندی، خزمەتکردن و لە ڕێگەی ناسینی خودەوە، ئەوا لە هەمان ئەو گەشتەدا دەبیت، کاتێ لە یەکەم لاپەڕەی ئەم کتێبەوە دەستمان پێکرد، لە یەکەم ڕۆژی ژیانمانەوە. ئەگەر هۆشمەندی بارەگای ڕاستەقینەی تۆیە، ئەوا ڕوناکبوونەوەش مەبەست و ئامانجی ڕاستەقینەی تۆیە.

بۆ ئەوەی کلیلی حەوتەم
لە ژیانی رۆژانەمدا کارابکەم
پێویستە بەم کارانە هەستم.

١ـ ئەوەم بە بیـردێتەوە، **مەسـتبوون**، دۆخـی وزەی بنەڕەتیـی مـنە، ئەو سـەرچاوەیەی مـنە دەتـوانم هەرکاتێ ویستم بۆی بگەڕێمەوە. ئەوەی پێویستە بیکەم تەنهـا ئەوەیە لە ئارەزووەکـانی ئیگـۆ خۆپەرسـتەکەی ناخم، دوور کەومەوە، بەرەو ئارەزووە قووڵەکەی خۆم، بۆ دۆزینەوەی **خودی ڕاستەقینەم**.

٢ـ من بیرکردنەوەکانم و جەستەم و هەموو ئەوەی دەوروبەری لە یەک پرۆسـەدا دەبیـنمەوە، ئەم پرۆسەیەش لە ئاگاییدا ڕوودەدات. دابەشبوون لە واقعی مندا نییە، هەستکردنم بە پەراوێز کەوتن و تـاکڕەوی و بێتوانـاییم لە یارمەتیـدانی خـودو دابـڕانم، ئامـاژەیە لە سـەر ئەوەی پەیوەنـدیم لەگەڵ ئەم پرۆسـەیە لە دەستداوە، کاتێ دەبمە بەشێک لە ڕەوتی ژیـان، هەموو ئەم شتانە دەبنە، دیمەنە جیاوازەکانی یەک شت ئەویش کرانەوەی خودی خۆمە.

٣ـ دیدو تێڕوانینم بۆ ژیان دەکەمە بەشێکی زینـدوو لە ژیـانم، چـاودێری گەشـتەکەم دەکەم لە ئاگـایی جەستەوە بگەم بە ئاگایی ڕۆح، لە کاتێکدا ئاگایی تەواو لە نـاو ناچێـت، لەو خـاڵەوە ژیـانی ڕاسـتەقینە دەست پێـدەکات، بـۆ سـەر ئەو ڕێـگەیەی، بەرەو ئاگـایی

گەردوونیم دەبات، لە کۆتاییدا بۆ جیهانی یەکخستنی ئاگایی، کاتێ خۆم لەو شوێنە دەبینمەوە، بەردەوام سەرگەرمی داواکارییەکانی جیهانی دەرەوەیە، ئەوا بیر لەوە دەکەمەوە، تێڕوانینم بەرەو ڕۆشنبوونەوە، ئاراستە بکەم کە مەبەستی سەرەکیمە، چونکە کەی گەیشتمە ئەوێ، گەیشتوومەتە، دوا ئارامگەو نشینگەی خۆم .

بەختەوەری چارەسەری جیهان دەكات

دوو ڕێگەمان هەیە بۆ گەیشتن بە بەختەوەری، ڕێگە كۆنەكە بۆ دابین كردنی بەختەوەری، جیهانی بەرەو كەناری مەرگ برد. بەڵام ڕێگە نوێیەكە دەتوانێ جیهان ڕزگار بكات. هەرچەندە ئەم دوو وتەیە دوو گوزارشتن توندڕەوییان تێدایە و ڕەنگە زیادڕەوییان تێداكرابێت، بەڵام ئەگەر ڕاستبن، ڕەنگە گۆڕانكاری ڕیشەیی دروست بكەن و كاریگەریی پۆزەتیڤ لە دوای خۆیانەوە بە جێبێڵن. هەموو ئەو كێشانەی لە چوار دەوری خۆمان بە دییان دەكەین، لێكەوتەی ئەو بڕیارە دیاریكراوانەیە كە خەڵكانیتر دەیدەن.

بە چاو پۆشین لەو بەرەنگارییە گەورانەی ڕوو بە ڕووی جیهان دەبنەوە، لە گەرمبوونی گۆی زەوییەوە بگرە بۆ چەكی ناوكی، لە نەخۆشیی ئایدزەوە بگرە بۆ زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانی گۆی زەوی. كرۆكی كێشەكە ئەو بڕیارەیە بۆ مەبەستێكی دیاریكراو دەدرێت، هەرچەندە ئامانجی ئەو بڕیارەی دراوە بە مەبەستی بەختەوەری یان كەمكردنەوەی ئازارو نەهامەتییەكان بووە. كەواتە ئێستا پرسیارێک بەرەوڕوومان دەبێتەوە، چۆن بڕیار لەسەر ئەو بژاردانە بدەین بە ئاراستەی بەختەوەریمان دەبەن، لەجیاتی ئەوەی ڕووبەڕووی كارەساتی چاوەڕوان نەكراو ببینەوە؟

ئەگەر بە پێـــی **پێناســـە کـــۆنەکە** بێـــت، چەمکـــی بەختەوەری بەدینایەت، هەرچەندە بڕیاردانەکە ڕاست و ڕەوانیش بێت. بوونی ئۆتۆمبێل و لێخوڕینی بۆ شوێنی کار، وای کردووە خەڵکێکی زۆر بەختەوەر بن بەوەی بە پێ نـاچنە سـەر کارەکانیـان. لە دایکبـوونی منـداڵێک دایک و باوک هەردوو بەختەوەر دەکات. کۆکردنەوەی گەڵای ڕزیوی دارەکان و کۆکردنەوەیان بۆ سـووتاندن، تایبەتمەندیی ئەو هاونیشـتمانییانە بـوو، لە چەنـد سـاڵی ڕابـردوودا هەسـتیان بە بەرپرسـیارێتی دەکـرد. بەڵام دەبینـین لە **دوور مەودا** دا، ئەم شـتە دڵخۆشـکەرە زۆر سادانە، بوون بە کێشە بۆ سەرتاسەری جیهان.

ڕەنگە بەختەوەری سەرکۆنە بکرێت تەنانەت وەکو هۆکارێـک لە تەفروتوونـا کردنـی خـودیش. لە مـاوەی جەنگی سارددا، سەرهەڵدانی چەکی ناوکی پەرەی سەند وەکـو شـێوازێک بـۆ بەردەوامیـی دۆخـی ئاشـتی و ئاسـایش، بـۆ نمـوونە. لە گەڵ ئەوەشـدا هەردوو وڵات، ڕوســـیاو ئەمەریکـــا، بە خێرایـــی جیهانیـــان بەرەو تەفروتوونا بوونی حەتمی برد ـ واتە پەنجە نان بە یەک دوگـــمەدا یەکەم ڕۆکێتـــی زەبەلاح دەردەپەڕێـــت، لە تەقینەوەیدا زنجیرەیەک ڕووداو دەکەوێتەوە، تا دەگات بەوەی دوو وڵات بە تەواوەتی خاپوور دەبن.

تەنانەت پێش گەرمبوونی گۆی زەوی و پێشبڕکێی چەکی ئەتـۆمی، ڕۆژانە خەڵـک بە دوای بە دەسـتهێنانی زیاتری بەختەوەرییەوە بوون، لە ڕاستیدا ئەو هەوڵانە

له به دەستهێنانی بەختەوەری نەزۆک بوون. چەمکە کۆنەکەی بەختەوەری، کۆمەڵێ مەرج و باوەڕی دیاریکراوی له خۆ گرتبوو، بووە هۆی ئەنجامی نا دڵخۆشکەر:

ـ هەموو مرۆڤێک تاکو تەنیایە، دابڕاوە، پێویستە خەبات بکات له پێناو به دەستهێنانی ئارەزووەکانی.
ـ دۆخە سەرەکییەکەی سرووشت، دۆخی قاتو قڕی و وشکە ساڵییە، لەبەر ئەوە شتی باش بەشی ئەوە ناکات دابەش بکرێت بەسەر هەموو خەڵکدا.
ـ ئەو ژینگەیەی ئێمە تێیدا دەژین، ژینگەیەکی نەیار و دوژمنکارە، له بەر ئەوە مانەوەمان تێیدا به زیندوویی، ژیانێکە پڕ له چەرمەسەری و ڕەنج و ئازار.
ـ کۆکردنەوەی شتومەک و له ئەمبار خستنیان به بێسنوور، کارێکی باشە، دەوڵەمەند بوون دەستکەوتێکی گرنگە.
ـ ئەگەر خۆت یارمەتی خۆت نەدەی کەس یارمەتیت نادات.
ـ ئەگەر ئەمڕۆ خۆت بەختەوەر ببینیت، گرنگترە لەوەی بیر له سبەینێ بکەیتەوە.

ئەو بیروڕایانەی سەرەوە له داهێنانی ئەو خەڵکە بێشوومارەیە کە به دوای بەختەوەریدا وێڵبوون، کەچی سەرنجیان لەوە نەداوە کۆی ئەم بیروباوەڕانە مایەی

پرسیار و گفتوگۆکردنن. پێویستە یەکەمجار ئەفسوونی ئەم بیروباوەڕانە پووچەڵ بکەینەوەو دژیان بووەستینەوە بۆ ئەوەی بەختەوەری بە دونیادا بڵاوبێتەوە. لێرەدا باسی ساتێکی خۆم دەکەم کە خۆم تێیدا ژیاوم، ئەو ساتەی یارمەتی دام بۆ ئەوەی بتوانم ئەو بیروڕایانە تێک بشکێنم؛ جارێکیان من و نەوەکەم کە کیژۆڵەیەکی ڕۆح سووکە چووین بۆ کەناری دەریا، ئەو لە تەنکاوەکە مەلەی دەکردو منیش چاودێریم دەکرد. کاتێ گەڕایەوە، پێویستی بەوە بوو وشکی بکەمەوە، بەو نیازە بە سەریدا چەمامەوە، بۆنی ئاوی سوێری دەریام لە پرچە ئاڵۆزکاوەکەی کرد، کاتێ گێڕامەوە بۆ ماڵ، لە کاتی ماڵاواییدا، ڕوومەتیم ماچ کرد، هێشتا تامی سوێری دەریای لە خۆگرتبوو.

لە پڕێکدا . «لێرەوە هەستم بە یەکبوونی ژیان کرد»، ئەو خوێیەی لە دەریاکەدا هەیە هەمان ئەو خوێیەیە لە هەموو بوونەوەرێکی زیندووی تری سەر زەویدا هاوبەشە ، ئاسانتر بڵێم: بۆنکردنی هەوای دەریا، هەورێک لە گەردیلەکانی خوێ بۆ لەشی تۆ دەگوازێتەوە، کاتێک ڕوومەتی یەکێک ماچ دەکەیت، لە ڕێگەی هەستی چەشتنەوە ژمارەیەکی زۆر لە گەردیلەی لەشی ئەوەوە بۆ لەشی تۆ دەگوازرێتەوە، هیچ شتێک ناڕوات ئەگەر پەرشوبڵاو نەبێتەوە. کاتێ لە یەکێکەوە بۆنی دووکەڵی جگەرەت بۆ دێت، تۆ گەردیلەکانی هەوای پیس و هەموو پیسی ناو سییەکانی

ئەو بۆ تۆ دەگوازرێتەوە، تۆش هەڵیدەمژیت. لە هەموو ساتێکدا ئەو ڤایرۆسانە هەڵدەمژیت کە لە خانەکانی کەسێکی تردا نیشتەجێیە ــ ئەم بوونەوەرە زیندووە بچووکانەی کە بە میکرۆسکۆپ نەبێت نابینرێن، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ دەستاودەس کردن و بڵاوبوونەوەیەکی جیهانی لە DNA هەیە، بە شێوەیەکی زیندوو لە یەکێکەوە بۆ ئەویتر دەگوازرێتەوە. لە قەسیدەی «گۆرانی خودی من»ی واڵت وایتمان Walt Whitman دا هاتووە: **« هەر گەردێک پەیوەندی بە تۆوە هەبێت، هەر بەو جۆرە بەشی منیشی تێدایە.»**

تۆ ئەو تان و پۆیەی دەرباز نابیت لە تەونی ژیان، بیر لە دارێک بکەرەوە لە ئەفریقیای گەرمەسێر، یان سمۆرەیەک لە سیبەریا، یان وشترێک لە سعودیە، جوتیارێکی چینی خەریکی کاری مەرەزەیە، شۆفێرێکی تاکسی نەرەی ئۆتۆمبێلەکەی لە ناو چرە دووکەڵی شەقامەکانی کالکەتا. ئەو مادە سەرەتاییانەی لە ناو شانەکانی لەشتدایە، لە هەموو ئەو تەنانەدا بڵاو دەبنەوە کە باسمان کردن، کە لە دۆخی سوورانەوەی بەردەوامدایە، دوای تێپەڕبوونی کەمتر لە بیست ڕۆژ، جەستەی تۆ هی تۆ نییە، هیچ ڕۆژێکیش هی تۆ نەبووە، ئەو لێکۆڵینەوانەی سەبارەت بە کاریگەریی چالاکییە تیشکییەکان Radioactive ئەنجام دراون، وەکو دەرکەوتووە کەمکردنەوەیەکی سەیر و هەڕەمەکی لە ژمارەی گەردیلەکانی تۆمار کراوە، هەر تاکێک لە ئێمە

به لای کەمەوە یەک ملیۆن گەردیلە لە لەشیدا هەیە، ئەم گەردیلانە ڕۆژێک لە ڕۆژان لە جەستەی مەسیح یان بوودا، یان جەنگیز خان یان هەر کاراکتەرێکی تری مێژوویدا هەبووە. تەنها لەماوەی سێ هەفتەی دواییدا، کوادرەلیەن quadrillion گەرد (١٠ و ١٥ سفر لە دوایەوە) بە لەشی تۆیا گوزەری کردووە، دوای ئەوەی پێشتر لە هەموو بوونەوەرێکی سەر ئەم ئەستێرەیە سووڕاوەتەوە.

ئەم بەشداری کردنە فراوان دەبێتەوە، بۆ وردترین ئاستەکانی بوون. هەر بیرۆکەیەک بە دەوری ئەم ئەستێرەیەدا بسووڕێتەوە، بە سوپاسەوە لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە، ئاودیوی کۆئەندامی دەماری یەکێکی تر دەبێ و لەوێدا نقووم دەبێت. جگە لەمە هۆکارەکانی تری پەیوەندی لەوانە ئەلیکترۆنییەکان، جارێکی تر ئێمە دەبینەوە بەشێک لە حەوزەی وزەو زانیاری. لەسەر ئەم تەرزە، سۆز و هەڵچوونەکانمان تەنها لە ئێمەدا گیریان نەخواردووە، ڕاڕایی لە داڕووخانی ئابوری، سەر بە دوا ماڵی تەواوی جیهاندا دەکات. ئەمەش کاردانەوەی هاوبەش لە نێوان ملیاران کەسی جیهاندا دروست دەکات. کاتێک هەست بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەکەیت، لێدانی دڵت خێرا دەبێت، جەستەت سارد دادێت، هەموو کەسێ کە لەم نەخۆشییەدا هەمان نیشانەیان هەیە، بەشدارن لە هەموو ئەو هەڵچوون و هەستە بەهێزانەی تووشی تۆ هاتووە.

من لای خۆمەوە چەند جارێک و بە ڕێگەی جیاواز ئەمەم خستمە بەرچاو، ئاشکرام کردو ڕوونم کردەوە، بەڵام لەو ساتەدا، کە چاودێری نەوەکەم دەکرد لە ئۆتۆمبیلەکە دابەزێ و ڕابکاتەوە بۆ ماڵ، ناتوانم نکوڵی لەوە بکەم چیم بەسەر هات. لە هەمان ساتدا بۆم ڕوون بووەوە، هیچ هیوایەکم نییە بەوەی بتوانم بەختەوەری بەدەست بێنم، تاکو دابڕاو دوورەپەرێز بم لە تەواوی خەڵک، ئەم هیوایە کەمتر دەبێتەوە، کاتێک مەسەلەکە پەیوەندی بە دەستهێنانی ڕوناکبوونەوەوە هەیە. دەتوانم پەنا بۆ ئەو وتە وەهمییە بەرم، بەوەی دابڕاو و سەربەخۆو جیاوازم، وە دەتوانم ململانێت لەگەڵ بکەم تاکو ئەوەی دەمەوێت بە دەستی بێنم، ئەو دەمە یەکێکمان براوەین و یەکێکمان دۆڕاو. بەڵام ئەمە چارەسەر نییە، ئەم دابڕانە مرۆڤ تێیدا دەژێت مەترسیدارترین دۆخە. هەستکردن بە دابڕان و دوور کەوتنەوە، بەرەو بڕیاردان پاڵمان دەنێت، ئەنجامەکەی خراپ بەسەرماندا دەشکێتەوە، جارێکیتر دەکەوینە تەڵەکەوە. هەموو ئەوە لە ئەنجامی گواستنەوەی گەردەکانی molecules خوێی دەریا بۆ جەستەی مرۆڤ، ئینجا بۆ یەکێکیتر و تر، تا ناکۆتا.

زۆر جار وتەی فیزیاناس و ئەستێرەناسی ئینگلیزی Sir James Jeansم بیردەکەوێتەوە کە وتی: « لە قووڵایی حەقیقەتدا... ڕەنگە هەموومان ببینە ئەندامی یەک جەستە» ئەمە یەکەم پرەنسیپە بۆ کورتکراوەی

بەختەوەری نوێ دۆزراوەتەوە، کە ئەم کتێبەی لە بارەوە نووسراوە، ئەم کتێبە ئەفسوونی دابڕان و دوورکەوتنەوە ڕووخێنەرەکە تێکدەشکێنێ، وا دەکات شیفای جیهان مومکین بێت، لە زەمەنێکدا متمانەو دڵنیایی لە کزی داوە، پڕ بووە لە قەیران و ئاڵۆزی.

پرەنسیپی *دووەم* ئەوەیە ئێمە هەموومان لە یەکتریدا دەژین، چونکە خواردن و ئاو و هەوا و هەموو ئەوەی دەیکەینە جەستەمانەوەو بە کاری دێنین، ئینجا لێی ڕزگار دەبین، سووڕێکی تەواو نەگۆڕە.

پرەنسیپی *سێیەم* ئەو سووڕە نەگۆڕەیە، لە یەک پرۆسەی تەواودا، وەکو شێوە هەمەکییەکە، سرووشت دەستوەردانی تێدا دەکات تەنانەت گەردیلەیەک نامێنێ نەچێتە ناو خانەکەیەوە.

ئەگەر ئەم پرەنسیپانە ڕاستبن، ئەوا گۆڕانکارییەک لە هۆشمەندیی ئەمڕۆدا ڕوودەدات، ئەو گۆڕانکارییە تاکە ڕێگایە بەرەو گەیشتن بە بەختەوەری و بە دەستهێنانی بە بێ ترس و دڵەڕاوکێ لە هەر ئازارێکی کتوپڕ کە لە ئایندەدا دێت، بەڵام لە ساتی ئێستادا، ئەو بەختەوەرییەی خەڵک لە سایەی ئەزموونەکەیدا دەژێت، پشت بە ئازار و نەهامەنییەکانی خەڵک دەبەستێت (هەژاری، چەوسانەوە، شەڕ، تاوان و جیاوازی چینایەتی). هەندێجار لە ئاستی ئەو فاکتەرانە کوێرمان دەکەن، ڕێگر دەبن لەوەی ئەو واقیعە ببینین کە دۆخی بەختەوەریمان شلۆق دەکات و نایەڵێ جێگیر بێت، بەڵام

سـبەی پەیمـانی پێـداوین، بەرەو باشـتر بـڕۆین و گۆڕانکاری ڕیشەیی لەگەڵ خۆیدا بێنێ.

ئـێمە هەموومـان لە دۆزیـنەوەی بەخـتەوەری ڕاستەقینە و بەردەوام بەشمان لەم جیهانەدا هەیە. لای زۆربەمـان دروشـمی « بەخـتەوەری هەمـوو جیهـان چارەسـەر دەکـات» وا دەردەکەوێ بە دەسـتهێنانی زەحمەت بێت. ڕاستە هەستێکی جوان یان هەستێکی پڕ ئاسوودەیی جیهان چاکناکاتەوە و شیفای نادات، بەڵام لە سەر ئاستی یاسا سەرەکییەکە، خەڵکە بەختەوەرەکە ناتوانن چەکی کیمیایی دروست بکەن، دەست بۆ کاری تیرۆریستی نابەن، کۆمەڵکوژی ئەنجام نادەن، ئازار و سزای خەڵکی تر نادەن، یان شەڕ هەڵناگیرسێنن. کاتێک خەڵک خودی ڕاستەقینەی خۆیان بۆ دەرکەوت و دواتر گەیشـتنە بەخـتەوەری، ئیتـر کەس نـاتوانێ لەو بەختەوەرییە دایانبڕێ و بێبەشیان بکات، چونکە ئەوان لە ئاستێکی قووڵی هۆشمەندیدا دەژین. لەم ئاستەدا بە گورزێـک لە تیشـکیی ڕونـاکیی کـاریگەر و قـووڵ دەوروبەری خۆیان ڕوناک دەکەنەوە. بەمە توخمێکی تر دەخەنە سەر هۆشمەندیی جیهان. وردترین وەسف بۆ ئەم تـوخمە لـۆجیکی « وابەسـتەگی» یە، (لە سـەردەمێکدا، جیهـان وا خـۆی نمـایش دەکـات پـڕە لە باوەڕ و ڕاستگۆیی، دەتوانین بڵێین لە پیرۆزی، پڕە لەو ئاشـتییەی هەمـوو چەمکەکـانی تـر دەبەزێنـێ)، ئەمەیە دۆخـی خامۆشـبوون لە هەر یەکێکـدا، چـونکە لـۆجیکی

وابەستەگی پرۆسەیەکی سروشتییە، ئەگەر ژیان سیستماتیک، ڕێکخراو، هاوسەنگ و وابەستە نەبووایە بەیەکەوە، ئەوا هیچ خانەیەک لە لەشتدا نەیدەتوانی بۆ سێ چرکە بە زیندویێتی بمێنێتەوە. بۆئەوەی لەسەر ئاستی هۆشمەندی پەیوەست بیت بە خۆتەوە واتە تۆ:

- لە دۆخی ئاشتی و ئاشتەوایی دای لە گەڵ خودی خۆتدا.
- دووری لە توندوتیژی.
- بە ئاگاو بە هۆشی.
- ئازایت و لە هیچ ناترسیت.
- لە قەیرانی دەروونی و خەیاڵ ڕزگاربووی.
- نەرم و جیڕی.
- سەربەخۆو ئازادی لە هەر کاریگەرییەکی دەرەکی.

پێویستە ئەم تایبەتمەندییانە بە کەم وەرنەگرین، بەڵام کاتێک مرۆڤ بەدبەختی لە ناخیدا چەکەرە دەکات و گەورە دەبێت، ئەوا ڕوناکیی وابەستە بە خۆی، سەردەکاو بۆ دەوروبەری بڵاو نابێتەوە. وابەستەنەبوون (incoherence) بە خودەوە، دۆخێک دەخوڵقێنێ، بە ئاراستەی زیادبوونی فەوزاو ئاژاوە، تاکەکان پەلکێش دەکات. لەو دۆخەدا کە زۆر کەس لە ژیانی تایبەتی خۆیاندا تووشی بوون، ئەوا کێشەی بەدبەختییەکان لە جیهاندا، وەکو چۆن شەوو ڕۆژ بە

دوای یەکدا دێن، ئاواش کێشەکان بە دوای یەکدا دێن. کاتێ پرسیار لە جی. کریشنامۆرتی کرا سەبارەت بە چۆنێتی خۆپاراستن لە جەنگ، بە شێوەیەک وەلامیدایەوە، کە دەلالەت بوو لە قووڵ بیرکردنەوەی ئەو، وتی: « خۆت بگۆڕە، چونکە توورەیی و توندوتیژی هۆکاری هەموو جەنگەکانن.»

لە ئەنجامی دەستبەردان لە وابەستەیی و یەکبوونەوە، دۆخێک لە ئاڵۆزی لە جیهاندا وەکو پەتا بڵاوبۆتەوە. ئێستا پێویستە تێستی ئەو دۆخە بکەین، ئایا وابەستەنەبوون بە خودەوە ئەو کاریگەرییە پێچەوانەیەی هەیە؟ ئایا مرۆڤ دەتوانێ لە چوارچێوەی پێوەرە گەردوونییەکان سنوورێک بۆ شەڕو ئاژاوەو ناکۆکی دابنێ؟

هەمیشە ئەو پرەنسیپە ڕاست بووە، ئێمە پشت بە یەکتری دەبەستین لە پێناو بەرژەوەندییە سۆزداری و جەستەییەکانمان. وشەیەکی ڕەق و ئازاربەخش لە لایەن یەکێکەوە، ڕەنگە ببێتە هۆی ڕوخانی تۆ لە ڕووی جەستەییەوە، بەلام ئەو وشانەی پڕن لە سۆزو خۆشەویستی، ئەم وێرانکردنە دەباتە دۆخی گونجاندنی هارمۆنییەوە. وشە سۆزدارییەکان وەکو خۆشەویستی، نازپێدان، میهرەبانی، شادی، هاودەردی، جەستە دەگێڕێتەوە باری هاوسەنگی : لە ڕێگەی چرکاندنی میکانیزمی خۆ چاککردنەوە، ئەم میکانیزمە شیفای بایۆلۆجی لە جەستەدا لێدەکەوێتەوە. ئەگەر لە دۆخێکی

ئاوا باشدا بوویت، منیش نزیکت بووم، بە هەمان ڕێگە کاریگەری لەسەر منیش دەبێت، جەستەی من ئاوێنەی جەستەی تۆیە.

«بەختەوەریی من دەتوانێ ڕۆڵی هەبێ لە چاککردنەوەی یەکێکی تردا، هەر بەو ڕێگەیەی خۆم پێ چاک کردەوە»، ئەمە ئەو وتەیەیە ڕاستییەک لە خۆ دەگرێت کەس ناتوانێ نکوولی لێ بکات. بۆیە دەڵێم گرنگترین بەشداری کە بتوانم بۆ چارەسەری ئەم ئەستێرەیەی لە سەری دەژیم ئەنجامی بدەم، ئەوەیە بەختەوەر بم، بە بڵاوکردنەوەی ئەم بەختەوەرییە بۆ هەرکوێیەک بڕۆم، دەبمە هۆی چارەسەر وەکو کاردانەوەیەک بۆ ئەو شوێنەی بۆی دەچم. ئەنجامدانی ئەم کارە شتێکی هێند سەخت نییە نەتوانی ئەنجامی بدەیت ـ تۆ ئەوەندەت لە سەرە فۆکەس بخەیتە سەر ئەو کارانەی دەیانکەیت، دەبێ سۆز و خۆشەویستی تیا ڕەنگ بداتەوە، هەرچەندە کارەکان هەڕەمەکی و خۆبەخۆ ئەنجام بدرێن. ئەو بەختەوەرییەی هەتە ئەگەر لە کارەکەتدا ئەویش ڕەنگیدایەوە، ئەوا کارێکی باشت ئەنجامداوە، مەرج نییە نە لە ڕێگەی قسەوە نە لە ڕێگەی کردارەوە هەوڵی گۆڕینی قووڵ و ڕیشەیی شتەکان بدەین. هەروەکو Ralph Waldo Emerson جارێک وتی: « تۆ کێی؟ بە دەنگی بەرز هاوار بکە، تا بتوانم گوێم لێت بێت»، هەرچەندە دۆخی بەختەوەریت

به هێز و کاریگەر بوو لە ژیانتدا، ئەوا کاریگەرییەکەی لە چارەسەرکردنیشدا بە هێزو گەورە دەبێت.

کاریگەریی بەختەوەری لە چارەسەر کردندا بە خێرایی ڕوناکی دەگوازرێتەوە، هەرچۆن بیرۆکەیەکی ئیلهام بەخش لە چەند کاتژمێرێکدا، دەگاتە ملیۆنەها کەس لە جیهاندا، هەمان شت سەبارەت بە بەختەوەریی کەسێک، سنووری بۆ نییە. چەند جارە بە (توان) ی بیرکاری لە زۆر بوون و گەورە بووندا دەبێت هەروەکو وەکو ئەو هەوکردنانەی مەترسیدار نین، سیستەمێک دەخووڵقێنێ لە جیاتی فەوزاو ئاژاوە، یەکبوون دروست دەکات لە جیاتی بڵاوبوونەوەو پەرتبوون و جیاوازی. بەمجۆرە لە جیاتی ئەوەی خۆت بە ناسنامەیەکی سنووردارەوە بنووسێنی، لە تای تەرازووی جیهانیدا کێشی خۆت دەبێ. ئەگەر لە ڕێگەی هۆشمەندی و یەکبووندا، بوویت. ئەوا چەند هەنگاوێکی کورتت دەمێنێ، بۆ وێناکردنی بەختەوەری لەسەر ئاستی جیهانی، وەکو جەستەیەکی مرۆیی بەرفراوان، وەکو ئەقڵ و ڕۆحی سەربەخۆ دوور لە کایە و حەوزەی وزەو زانیاری، گەورەو گەورەتر خۆت دەنوێنی. لە ماتریس یان منداڵدانێکدا پێکەوە ئەم ڕۆح و ئەقڵە گرێ دەدرێن و هەمووشمان پێکەوە، لە کایەیەکی رۆحیدا، جزوبەند دەکاو دەبەستێتەوە. مەبەستم لەوەیە دەتوانم بڵێم لەم خاڵەوە مرۆڤ مانیفێستی خۆی ئاشکرا دەکات کاتێ ئاینەکان پێیدەڵێن، ئەقڵی ئاسمانی.

لێـــــرەدا باســــــەکەمان تـــــاواوبوو، بـــــۆ ئەوەی بەختەوەریـیـەک بـدۆزینەوە کە مـرۆڤ خەونــی پێـوە دەبینــێ، وەکـو فەیلەسـوفی کـۆن پلۆتینـۆس عاریفـانە دەڵێت« خەممان ئەوە نییە تەنها بێ گوناه دەربکەوین، بەڵکو دەبێ وەکو خوداوەند بین». هەرشـتێک ئێمە لە دونیادا لێی دەترسین و دەمانەوێ بیگۆڕین، دەتوانین لە ڕێگەی بە دەستهێنانی بەختەوەرییەوە بیگۆڕین، تا ببێتە ســـادەترین ئـــارەزوو، بەڵام قـــووڵترین و پڕمانـــاترین ئارەزوو.

وەرگێڕی کوردی

-غازی عاسی محمد لە ١٩٦٤ لەکەرکوک لە دایکبووە.
-خویندنی سەرەتایی وناوەندی و ئامادەیی لە کەرکوک تەواوکردوە.
-١٩٨٣ پەیمانگـای تەندروسـتی بـالآی لە موسـڵ تەواو کردووە.
- لە ١٩٨١ لە رۆژنامەی هاوکاری بە نـاوی جیاوازەوە بەرهەمی ئەدەبی بڵاو کردۆتەوە.
- لە ١٩٩٢ەوە ئەنـدامی کـۆمەڵەی ڕۆشـنبیری کـوردی بووە لە بەغدا.
- ڕۆڵی باڵای هەبووە لە دەرکردنی بڵاوکراوەی هەیڤ لە سـەندیکای کارمەنـدانی تەندروسـتی- هەروەهـا گۆڤاری سارێژ و بڵاوکـراوەی سـارێژ ٢٠٠٠ بۆ ٢٠١٣.. دەیـان بـابەتی زانسـتی، پیشـەیی، سـەندیکایی بـڵاو کردۆتەوە.
- لە کوردسـتانی نـوێ ، زانسـتی سـەردەم ، سـایتی دەنگەکـان و کوردوسـتان پۆسـت بەرهەمـی بڵاوکردۆتەوە.
- لە بـواری وەرگێڕانـدا دوو کتێبـی لە عەرەبـی و ئینگلیـزییەوە وەرگێـڕاوە، ئەنترۆپۆلۆجیـای پزیشـکی و ئەو جەسـتەیەی پیـر نـابێ .. دوو کتێبی تریشـی هەر لە ئینگلیزییەوە ئامادەیە بۆ چاپ.

ghazimuhamad64@gmail.com

ئامانجی ژیان، پەخش و بڵاوەپێکردن و درێژەدانە بە بەختەوەری، بەختەوەری ئامانجی هەموو ئامانجێکە. خەڵک بە زۆری پێیانوایە بەختەوەری لە ئەنجامی بە دەستهێنانی سەروەت و سامانی زۆرەوە بە دەست دەهێنرێ، هەرئەوان خاوەنی تەندروستییەکی باشن و توانای پەرەپێدانی توانا مرۆییە نوێیەکانیان هەیە. بەدڵنیاییەوە لێرەدا فشارێکی کۆمەڵایەتی گەورەی ئەوتۆ هەیە ئەو باوەڕەی لا بەرجەستە کردووین، گوایە دەستکەوتە مادی و تەندروستی و کۆمەڵایەتییەکان دەتوانن بەختەوەری بۆ مرۆڤ دەستەبەربکەن، بەڵام ئەم بیرکردنەوەیە ڕاستیی تێدا نییە، سەرکەوتن و سەروەت و سامانی زۆر و تەندروستیی باش و گەشەی پەیوەندییە مرۆییەکان، خۆی لە خۆیدا بەرەنجامی بەختەوەری و لێکەوتەکانێتی.



دەزگای رۆشنبیریی جەمال عیرفان

لەسەر ئەرکی (د. تەها رەسوڵ) چاپکراوە

2021